VIII

ERNEST v. FEUCHTERSLEBEN
DR. MED.

DYETETYKA DUSZY

Z CZTERDZIESTEGO PIĄTEGO WYDANIA
NIEMIECKIEGO PRZETŁUMACZYŁ

DR. MED. STANISŁAW BREYER

KRAKÓW 1911
DRUKARNIA »PRAWDY« POD ZARZĄDEM JÓZEFA JONDRY

Serya 8.

Feuchtersleben - Dyetyka duszy 1. - 1.25.
Zbierzchowski - Anioły płaczą - 1. - 1.40.
Konopnicka - Imagina - 1. - 2.40.
Strug - portret - 1. - 1.60.
Tokarzewski - Zbieg - 1. - 1.20.
France - Les dieux ont soif - 1. - 1.40.
Rosny Ainé - Les rafales - 1. - 1.40
Tinayre - Madeleine au Miroir 1. - 140

Tomów 8 - 12.05.

Serye zaczynają się 1^go^ lipca zmieniają się 15 sierpnia; 1 października; 15 listopada; 1 stycznia; 15 lutego; 1 kwietnia; 15 maja. Serya otrzymana 1 lipca 1914. pozostaje na własność

Jarczew posyła do Mysłowa
Mysłów " " Wilczysk
Wilczyska " " pp. Michałowskich
pp. Michałowscy " " Chotyni
Chotynia " " Trojanowa
Trojanów " " Ładybia
Ładybie " " Jagodnego
Jagodne " " Radoryża
Radoryż " " Jarczewa.

DYETETYKA DUSZY

ERNEST v. FEUCHTERSLEBEN
DR. MED.

DYETETYKA DUSZY

Z CZTERDZIESTEGO PIĄTEGO WYDANIA
NIEMIECKIEGO PRZETŁUMACZYŁ

DR. MED. STANISŁAW BREYER

KRAKÓW 1911
DRUKARNIA »PRAWDY« POD ZARZĄDEM JÓZEFA JONDRY

Kilka słów od tłumacza.

45 wydań! Czy okoliczność ta może świadczyć o prawdziwej wartości książki? Nie zawsze! Wszak mamy senzacyjne powieści kryminalne, obliczone na najniższe instynkty tłumu, znajdujące bardzo licznych czytelników, a z drugiej strony, dzieła wartości wielkiej, zalegające półki księgarskie przez lata całe.

Dyetetyka duszy Feuchterslebena, to, w przepiękną formę ujęte, najważniejsze zasady etyki; tej części etyki, która dotyczy nas samych; najgłębszej istoty naszej. Fantazya poety, głęboki umysł filozofa i doświadczenie lekarza, podały sobie dłonie, by stworzyć dzieło głębokie, a pomimo to dla wszystkich zrozumiałe; bo taką właśnie prawdziwa filozofia być powinna. Prawda jest zawsze bardzo prostą i łatwo zrozumiałą; błąd jedynie musi przybrać się w złudne szaty niezrozumiałych frazesów i wykrętów; inaczej nie ostałby się ani chwili.

Dyetetyka duszy ma cele praktyczne: uczy nas przedewszystkiem, że część istoty naszej zwana duszą, zapędzona obecnie gdzieś w najodleglejsze komórki mózgowe, ma władzę nietylko myślenia, czucia, lecz także organizacyi materyi; że wolą można nietylko zdrowie podtrzymać, lecz nawet chorobom zapobiegać. Dotyczy to zwłaszcza owych rozlicznych chorób nerwowych, które, powoli nawet głębsze zmiany anatomiczne wywołać mogą. Ponadto podaje sposoby, jak ową władzę duszy

obudzić i jak zużytkować. Dyetetyka duszy, to lekarstwo dla tak licznych obecnie dusz chorych i w chorobie jakieś dziwne nienaturalne zadowolenie znajdujących. Wszak do niedawna moda zalecała policzki blade, zapadłe, niedokrewne. Wtóruje jej w tem sztuka, tworząc postaci, krzywicą i skroflami dotknięte, nadające się raczej do gabinetów anatomii patologicznej.

W obecnej dobie, kiedy to ludzie dobrej woli usiłują społeczeństwo uzdrowić, przeszczepiając doktryny i metody, dające się tylko wyjątkowo u nas zastosować: np. indyjskich jogów — dyetetyka Feuchterslebena uczyni zadość powszechnie odczuwanej potrzebie, jako najlepiej odpowiadająca naszym tradycyom i warunkom.

Kraków w listopadzie 1910.

Dr. med. Stauisław Breyer.

Życiorys autora.

Ernerst v. Feuchtersleben, Dr. med. twórca niniejszej książeczki, która rezeszła się dotąd w 45 wydaniach, urodził się 29 kwietnia r. 1806. w Wiedniu. Rodzina jego pochodziła z Saksonii; ostatni potomkowie poświęcili się austryackiej służbie państwowej. Matkę utracił w latach dziecięcych. Ponieważ był słaby i delikatny, wysłano go wkrótce wraz z piastunką na stały pobyt na wieś, której — jak sam mówi — bardzo wiele, tak pod względem duchowym, jak i fizycznym, zawdzięczał. W 6 roku życia oddał go ojciec do Teresianum, gdzie uczył się aż do 19 r. ż. Pierwszy wiersz napisał w 13 r. ż., a pierwszy tom poezyj, który wyszedł w r. 1836, napisany był jeszcze za czasów akademickich. Czując powołanie do stanu lekarskiego, uzyskał pozwolenie ojca po długim oporze. Przez 8 lat studyował w Wiedniu medycynę, nie zaniedbując w wolnych chwilach poezyi. W r. 1833 otrzymał dyplom i pozostał w Wiedniu jako lekarz wolno-praktykujący. W rok potem wtrząsnęła nim głęboko samobójcza śmierć ojca. W r. 1834 ożenił się. Z powodu utraty niemal całego majątku był nieraz w trudnem położeniu, zwłaszcza, że chorzy często nie śmieli dawać »panu baronowi« honoraryum i zbywali go małymi prezentami. Wkrótce jednak prace jego literackie zapewniły mu nietylko sławę, ale i powodzenie. W r. 1840 został sekretarzem stowarzyszenia lekarzy wiedeńskich, i potem dziekanem

wydziału lekarskiego, wreszcie w r. 1847, wicedyrektorem nauk lekarskich. W r. 1838 napisał Dyetetykę duszy, która zapewniła mu nieśmiertelną sławę. W r. 1848 został sekretarzem w ministeryum oświaty, lecz już w następnym roku począł na zdrowiu podupadać, a 3 września 1849 r. przeniósł się do wieczności. Oprócz dyetetyki duszy, napisał ponadto parę tomów poezyj i dzieł krytycznych, z dziedziny literatury sztuki i »teoryi życia«.

Wstęp.

Stajemy się popularnymi, udając że jesteśmy uboższymi duchem, niż to jest w rzeczywistości.

Czasy nasze cechuje pośpiech i lekkomyślność i byłoby prawdziwem dobrodziejstwem odwracać uwagę swoją i czytającej publiczności od wyczerpującego życia współczesnego i współczesnej literatury, podkopującej wszelką energię życiową, ku spokojnym regionom natury i własnej istoty. Tam jedynie możemy odczuwać nasz ścisły związek z całą naturą, tam poznać cel naszego życia i obowiązki; tam powraca do nas, utracony rzekomo na zawsze, spokój, a dziecięca niewinność roztacza nad nami swoje jasne, spokojne promienie.

Jako chłopcy, możemy się zabawiać dziecinnem rymowaniem, które jedynie w ręku geniusza może być pełnym treści symbolem; dojrzałego męża niechaj ku szczytom wznosi rozmyślanie o swoim najgłębszym, najświętszym stosunku do siebie i świata.

»Nasi pisarze — mówi v. Sternberg — piszą na otwartym jarmarku, a nie w spokojnej samotni. Dlatego to znajdujemy w ich dziełach tyle hałasu, tyle pyłu, tyle śmieci; znika z nich coraz bardziej głęboki spokój i jasność, cechująca dawne książki. Do tego przyłącza się pospiech, w czasach dzisiejszych tak powszechny; żeby tylko nie pozostać w tyle, rzuca filozof swoje idee państwu, poeta swoje uczucia towarzystwu; i obaj są zadowoleni, jeśli

osiągną dość silne, chwilowe działanie. Któż ma czas obecnie czekać starości, aby pisać niestarzejące się nigdy książki?«

Takie skargi podnosić i w takim kierunku działać: oto cel naszej pracy. Powstała w chwilach odpoczynku, dla własnego wytchnienia i skupienia; w tem też znaczeniu powinna być czytaną, jeśli wogóle ma mieć jakiekolwiek znaczenie.

Usiłowałem w niej wykazać potęgę ludzkiego ducha i władzy nad ciałem, w celach praktycznych. »Lekarze — mówią powszechnie — są przeciwni popularyzowaniu swej sztuki; zdawałoby się, że czynią to z obawy, byśmy nie dostrzegli niepewności ich wiedzy i w ten sposób nie stracili zaufania; jest to połączone z ich korzyścią, by nas utrzymywać w błędzie!« Tak rozumuje publiczność; ba! nawet niektórzy lekarze zgadzają się z nią pod tym względem.

Przypuśćmy, że tak jest w istocie, — czyż to jest tylko nasza korzyść? czyż nie jest także i Wasza? Jeżeli Was zaufanie wyleczyło, to czyż przez to jesteście mniej wyleczeni, niż np. chiną, lub żelazem? Czyż zaufanie nie jest również rzeczywistą siłą? czy to jest złudzeniem, jeśli się nią tak posługujemy, jak każdą inną? Czyż raczej nie powinniśmy się starać, by ją w sobie obudzić? posiadać sztukę łudzenia samego siebie, ku własnemu błogosławieństwu! Otóż niniejsze karty mają za cel pouczyć o znaczeniu tej siły.

Starałem się być popularnym w najlepszem tego słowa znaczeniu. Przez prawdziwą popularność nie zniża się pisarz do pospolitości; raczej pospolite podnosi, starając się wogóle wszystkim, bez względu na zasób wiedzy, najwyższe ideały przedstawić i uczynić łatwiej zrozumiałymi i pociągającymi. Pracuje nad wielkiem dziełem ludzkości, nad planem Opatrzności, która jak to poucza historya, budzi wielkie myśli naprzód w jednostkach

wybranych i dopiero przez ich pośrednictwo szerzy po całej ziemi; podobnie jak promienie słoneczne powoli ze szczytów oświetlają doliny i równiny.

Przez przytoczenie licznych zdań wielkich ludzi, chciałem udowodnić, że najdoświadczeńsi byli w tym względzie zawsze jednomyślni — i: że nic takiego nie głoszę czegoby już przedemną nie pomyślano i nie powiedziano. Niestety dla wielu, jest to nowością; i można śmiało powiedzieć że żadna ze sztuk nie jest tak rzadko uprawianą, jak sztuka, którą tu opisuję! sztuka: panowanie nad sobą. A przecież jest ona najważniejszą.

Nic nie przyczyni się tak do urzeczywistnienia praw przez nas poruszonych, jak porządnie pisany dziennik, składający się z krótkich, lecz prawdziwych, osobistych zapisków: lecz tak wierny jak Lichtenberga, tylko nieco mniej hypochondryczny.

Czy przez te rozmyślania odzyska chociaż jeden hypochondryk zdrowie i szczęście? Wątpię. Dość, jeśli chociaż wesołego nie zasmucę.

I.

Dusza działa na ciało, lecz także ciało na duszę.

Dyetetyka duszy, jest to nauka o środkach zachowania zdrowia duszy. W pracy niniejszej rozważymy przedewszystkiem ową siłę ducha, przy pomocy której człowiek jest wstanie chronić ciało swoje przed wszelką szkodliwością, siłę, której istnienia nie można zaprzeczyć, o której słyszymy nieraz nadzwyczajne rzeczy, której właściwości rzadko bardzo badamy i jeszcze rzadziej w praktycznem życiu stosujemy.

Siłę tę, mającą swe źródło w duchowem życiu, jest człowiek wstanie rozwinąć i w odrębną sztukę wykształcić. Sztuka jest to wykształcone w pewnym kierunku uzdolniene i jeśli człowiek rozwinął sztukę życia, to czemużby nie mógł posiąść sztuki zdrowia, które jest przecież życiem życia? Sztuką tą jest właśnie dyetetyka duszy, a praca niniejsza jest małym w tym zakresie przyczynkiem.

Kant poucza nas w pracy, pełnej głębokich myśl »o potędze ducha« że przez samo postanowienie możemy opanować chorobliwe uczucia. My idziemy dalej; chcemy być panami nietylko uczuć, lecz o ile możności i choroby samej. Jeśli tak często niesiemy pomoc duszy za pośrednictwem ciała, to czemużby dusza nie miała niekiedy pomódz ciału? Lekarze zbyt małą zwracają na to uwagę, a może i my także, ponieważ należałoby być

wobec tego swoim własnym lekarzem. »O szczęśliwa dwoistości natury ludzkiej«! — woła utalentowana autorka Fr. Bremer — ty jedynie utrzymujesz jednolitość naszej istoty! Zwierzę nosi ducha, a duch zwierzę, — i w ten jedynie sposób może żyć człowiek. Jest więc zadaniem naszem wykazać, jak duch może ciało przed schorzeniem chronić.

Byłoby to wymaganiem zbyt wielkiem żądać od nas skończonej w tym przedmiocie nauki, zwłaszcza, że przedmiot ten, jako duchowy jest tak nieuchwytny, jak wogóle wszelkie tego rodzaju zjawiska. Są przedmioty, co do których zbyt mało osiągamy wówczas, jeśli zbyt wiele żądamy. Zdaje się, że i fizyognomika do nich należy, i jak fizyognomika Lavatera, tak i nasza »dyetetyka duszy« z samych fragmentów składać się musi.

Aby się nam jednak coś podobnego nie przytrafiło, jak owej akademii umiejętności, zastanawiającej się nad tem, dlaczego woda wraz z pływającą rybą nie waży więcej, aniżeli sama woda bez ryby, przyczem zapomniała (akademia) przedewszystkiem zbadać, czy jest tak w rzeczywistości — postanowiliśmy naprzód określić samą rzecz dokładnie, zanim na pytanie: »w jaki sposób« odpowiemy.

Nie mamy wcale zamiaru zastanawiać się nad duszą, czyli jaźnią. Rozstrząsanie różnicy duszy i ciała i wątpliwości w istnienie pierwszej, są dla praktycznie myślącego nieco komiczne. Odwołuję się do zdrowego rozsądku i poczucia każdego nieuprzedzonego człowieka. Kto wątpi w istnienie duszy, niechaj mnie nie czyta. Kto wszystkie zjawiska, o których będę mówił przypisze ciału, ten niechaj pojmie słowa moje w ten sposób: »Władza tej części ciała, która zawiaduje zjawiskami

duchowemi nad resztą ciała«. Stwierdzony fakt pozostanie i wówczas faktem, a wysnuty wniosek i reguła postępowania okażą się i w tym przypadku pożyteczne, — wszak rozchodzi się nam przedewszystkiem o cele praktyczne.

Co do duszy, to nie znam przystępniejszego przykładu, jak człowieka, który się ze snu budzi. Wszak we śnie jest, jak twierdzą przeciwnicy, skrępowanem to, co powinno wyzwalać, a przecież ma ono na tyle siły, by się wznieść do potęgi wielkiej i może być przez ćwiczenie wykształcone.

Istnieje pewien stopień niewoli, gdzie niestety wszelkie przeciwdziałanie jest bezskuteczne: Noc duszy; istnieje stopień łagodniejszy, do zmierzchu podobny. Pośrednie miejsce zajmuje właściwa choroba duszy, w której działa jeszcze pobudzenie woli; inaczej nie byłoby ratunku!

Wraz z samoświadomością, zniknęła owa duchowa niewinność, owa harmonia wszystkich składników ludzkiej istoty. Wyłonił się pierwiastek nowy, będący nieraz w sprzeczności z zmysłowem ciałem: pierwiastek ten nazywamy duchem; nie zapominajmy jednak, że słowo to określa coś, co na tym planecie przejawia się tylko w związku z ciałem, a co powszechnie nazywamy duszą.

W rzeczywistości więc nie potrzeba wcale na to dowodów, że dusza działa na ciało, ponieważ oba te pierwiastki tworzą jednolitą całość. Wyjaśnić związek ten, byłoby usiłowaniem daremnem, tak jak niemożliwą jest rzeczą, by ręka sama siebie pochwyciła. To jest jedynie pewnem, że myślenie odbywa się nietylko w czasie, lecz także w przestrzeni; a śmiech i płacz stanowią najprostsze symbole działania duszy, w związku z ciałem. Dostrzegalnem ogniwem w łańcuchu owych sił współdziałających jest działanie nerwów, a wszelkie dalsze dociekanie jest daremnem.

Również nie mamy zamiaru zastanawiać się w pracy

niniejszej nad przyczynami chorób. Wystarczy, jeśli zaznaczymy, że wszelkie choroby pochodzą z przyczyn wewnętrznych, lub zewnętrznych. Popadamy w chorobę, ponieważ rozwija się w nas zarodek odziedziczony — rzecz oczywista nie bez pewnego bodźca zewnętrznego, albo też ulegamy w walce z szkodliwymi wpływami środowiska; również nie bez współdziałania czynnika bardzo ważnego, jakim jest osobiste usposobienie, skłonność do pewnej choroby, osłabienie tkanek.

Do chorób pierwszej kategoryi należą oprócz znanych jako dziedziczne i konstytucyonalne, nadto pewne stany, o których trudno orzec, czy je do chorób zaliczyć, czy też za objawy rozwoju uważać. Już Malfetti w swojej patologii za punkt wyjścia obrał rozwój życia, a myśl tę powinni lekarze rozwinąć i praktyczne wnioski wysnuć.

Czyż duch jest w zupełności bezsilny wobec tego rodzaju stanów? Rozumie się, że nie myślimy tu o zwykłych środkach zapobiegawczych, które lekarze przepisują celem zmniejszenia skłonności i usunięcia szkodliwych wpływów zewnętrznych; zarządzenia te mają wprawdzie swe źródło również w duszy, lecz nie w duszy cierpiącego. Filozofia, a zwłaszcza poezya filozoficzna, usiłuje nieraz przedstawić nam, w jaki to sposób można jednostronną obyczajową skłonność, rozwijający się kierunek, ograniczyć i stłumić; czyżby to było i w naszym zakresie niemożliwem?

W jaki sposób przejawia się najwidoczniej skłonność pewnego człowieka, do pewnych chorób dla nielekarza i dla niego samego? Sądzę, że przez to co nazywamy temperamentem, w żywem znaczeniu ludowem, a nie w znaczeniu szkolnem, nadanem od czasów Arystotelesa.

Człowiek stanowi jednolitą całość, złożoną z elementów wielu; a najtęższi przyrodnicy określają temperament, jako elementy do indywidualnego życia »utem-

perowane«. Herder mówi, że każdy człowiek nosi tak w swej postaci cielesnej, jako też w skłonnościach duszy pewną symetrye, według której ma się rozwijać. Dostrzec ją można we wszystkich formach ludzkiego istnienia, począwszy od najpiękniejszej postaci greckiego pół-boga, aż do najnędzniejszej, zaledwie do życia zdolnej. »Poprzez błędy i zboczenia, wychowanie, nędzę i ćwiczenie szuka każdy śmiertelnik owej harmonii swych sił, ponieważ na tem właśnie najwyższe zadowolenie polega«. I dodajmy — podstawa zdrowia.

Czyżby człowiek, jedyne stworzenie w naturze, mogące siebie samego, jako przedmiot, badać, nie miał nigdy uzyskać jasnego pojęcia o sobie? Człowiek, którego Protagoras nazywa »miarą wszechświata« nie miałby nigdy być miarą samego siebie? Zaiste, kto od świata zewnętrznego zwróci swój wzrok na samego siebie, ten nigdy nie zwątpi w wpływ duszy pod tym względem i musi przyznać, że można uzyskać władzę nad samym sobą — a więc temsamem nad chorobą, o ile ma ona źródło w głębiach naszej natury.

O wiele dziwniejszem i bardziej nieprawdopodobnem wyda się niejednemu, że duszy należy przypisać o wiele większą władzę i siły, sięgające pozornie poza zakres jej działania, — tak, że zdawałoby się, że świat, w którym działamy i żyjemy, niczem innem nie jest, jak życia naszego tkaniną. I w istocie! czemże jest innem dla nas? Mężowi świat wydaje się męskim, dziecku dziecinnym, wesołemu wesołym, smutnemu smutnym i działa on w tensam sposób, w jaki jest pojmowany. Szczęście nasze, tak jak i nieszczęście wytwarzają w pierwszym rzędzie nasze własne wyobrażenia i najtrwalej w duszy wkorzenione pojęcia. I miałoby to być całkiem niemożliwym, by zjawienie się ich i znikanie zależało od nas samych? Czyżbyśmy nie byli wstanie siłą woli rozjaśnić oka naszego, tak, jak niestety tak często wysilamy

się na to, by je przytępić, przyćmić? Dzika burza która towarzyszy Leara niemal o szał przyprawiała, nic jego samego nie obchodziła, ponieważ wewnętrzna burza, w duszy, tłumiła w nim wszelkie wpływy zewnętrzne.

Co dziwniejsza! — Potęga ducha przejawia się nawet w jego niemocy. Któż o tem nie wie, że pogrążeni w strasznej nocy obłędu, wolnymi są zazwyczaj od owych rozlicznych cierpień fizycznych. Dusza skupiona w swem urojeniu, czyni odpornem, na szkodliwe wpływy zewnętrzne, ciało, od którego równocześnie odwraca wszelką uwagę. A czyżby wykształcona, kierowana rozumem, wola nie mogła dokazać więcej, lub przynajmniej tyle co nieokiełzana wola, a raczej niewola obłąkanego?

Pewien angielski korespondent, opisując wpływ powietrza, przepojonego mgłą i sadzą, na zdrowie swoich rodaków, w końcu czyni następującą uwagę: »Kto wie, czy przypadkiem niektóre z tych chorób, które przypisujemy wpływom złego powietrza, nie mają źródła swego w obyczajach? Jak ciało mało zmienia swoją wewnętrzną ciepłotę w różnych temperaturach zewnętrznych, taksamo w umyśle ludzkim istnieje wewnętrzna siła oporu, która, pobudzona do działania, jest wstanie utrzymać w organizmie równowagę wobec szkodliwych wpływów zewnętrznych.

Lekarze opowiadają o kobietach tak osłabionych, że się zaledwie po pokoju poruszały, a które, pomimo to, bez uczucia zmęczenia, z ulubionym tancerzem, całą noc przetańczyły. Tak to budzi duchowa pobudka nowe siły życiowe. W zamglonej atmosferze londyńskiej najwięcej cierpią pogrążeni w bezczynności. Nie zważa na wahania barometru ten, kto ma siły i uwagę zwrócone na dokonywaną pracę. Mówią wprawdzie, że zachmurzony listopad jest czasem samobójstw i melancholii; lecz ciemna barwa nieba nie jest wstanie zaćmić pro-

mieni jasnego umysłu. Wszak nawet chorobliwe podniecenie manii wznosi się ponad wpływy atmosferyczne. Myśli to, które człowiek ma zwyczaj z widokiem szarej jesieni kojarzyć, są przyczyną przygnębienia. Utrapienia śledziennika wzmagają się i zmniejszają równocześnie z pogodą. Ma on zazwyczaj charakter słaby; jeśli to wreszcie pojmie i poważnie i stanowczo pracować nad swojem wyzwoleniem pocznie, to wówczas będzie sam dla siebie najlepszym lekarzem«.

Któryż lekarz nie przytoczy nam mnóstwa tego rodzaju przypadków, ze swojej, chociażby szczupłej, praktyki? zwłaszcza w miastach większych? Czyż nie wydaje się, że mgła, otaczająca mieszkańców, składa się z ich namiętności, trosk i myśli? Czyż samobójstwo nie jest smutnym udziałem wydelikaconych natur, miękich umysłów, nie mogących utrzymać się w twardej walce życia?

Czyż nie doświadczył każdy lekarz na sobie samym, że tylko ofiarne pełnienie obowiązków mogło rozpędzić czarne chmury, gromadzące się niekiedy w pewnych chwilach życia? Że tego rodzaju praca chroniła go nawet przed niebezpieczeństwy, które z ową pracą są stale połączone? — tak to w ranach, jakie często zadaje obowiązek, znajduje się leczący je balsam.

Goethe opowiada: »W czasie gorączki zakaźnej broniłem się przed zarażeniem siłą swojej woli. Niedowierzenia, ile może w tego rodzaju przypadkach dokazać silna wola. Przejmuje ona równomiernie całe ciało i wprawia je w stan czynny, tak że jest wstanie odtrącić wszelkie wpływy szkodliwe. Obawa jest stanem słabości i ułatwia wszelkiemu nieprzyjacielowi zwycięstwo.«

Jeśli powołujemy się w sprawach życia duszy na Goethego, to ma to tem większe znaczenie, ponieważ przeżył on to wszystko i osobiście doświadczył. Czemże bowiem innem jest samo życie, jeśli nie siłą indywidualną, usiłującą napotkane poddać wewnętrznemu prawu, obce przyswoić i w ten sposób pozostawać w ciągłym ruchu, ulegać przemianom, nie co do swej istoty, lecz co do stanu? Czyż siła ta będąca rysem charakterystycznym duszy, nie znajdzie w niej swego najsilniejszego oparcia?

Im silniejszą jest potęga pierwiastka duchowego, tem więcej żyje on, istnieje. Tysiące szkodliwych wpływów czycha na nędznego śmiertelnika, lecz najsilniejszym ze wszystkich jest jego własny charakter. On właściwie naszą istotę stanowi; albowiem jak wszelkie stworzenie niczem innem nie jest, jak przejawiającą się energią — taksamo człowiek nic innego nie może uważać za swą istotną własność, jak tylko energię z jaką się przyjawia; nawet gdyby była narzuconą! jeśli nie jest wstanie wzniecić ją sam w sobie, niech postawi się w położenie, w którem musi.

Zauważono już oddawna, że rzadko kto umiera w podróży, lub w stanie narzeczeństwa.

»Rzadko, bardzo rzadko zwłaszcza w wieku młodzieńczym ulegamy chorobie nieuleczalnej, jeśli wierząc w nią nie podsycamy przez to jej sami; wszak widzimy ludzi bardzo licho fizycznie zbudowanych, jak w ciągłej pracy zawodowej na chorobę wprost czasu nie mają. Każcie im spoczywać, każcie im rozmyślać, a wkrótce umrą. Rdza zjada stal nieużywaną«. (Bulwer) Gdybyśmy nawet przypuścili, że praca i próżnowanie w równej mierze przykrość sprawiają, to jednak nie można zaprzeczyć, że wśród pracy łatwiej uciec przed niezadowoleniem, łatwiej znaleść pociechę.

II.

Godną czci jest jedynie natura, godnem umiłowania jest jedynie zdrowie.
Fr. v. Schlegel.

W pierwszym rozdziale dyetetyki duszy usiłowałem przekonać o istnieniu w duszy człowieka siły, zdolnej oprzeć się całemu światu wpływów zewnętrznych. Ponadto miałem zamiar wykazać, że siła ta nietylko może opór stawić, lecz także czynnie działać. Uduchowieni mistycy opowiadali o tajemniczem działaniu poddanej Bogu woli, jako też grzechu, na matkę ziemię; wnioskowali: ponieważ ciało nasze jest narzędziem tworzenia i przeobrażania świata, a więc opanowanie ciała, jest opanowaniem świata.

Właśnie powstała we mnie obawa, by nie wysnuwać wniosków zbyt śmiałych, gdy wtem wpadła mi w rękę pełna ducha książka, w której znalazłem ni mniej ni więcej, tylko potwierdzenie moich wniosków, Sądzę, że uczynię najlepiej, przytaczając odpowiedni ustęp: »Czyżby to było tak nierozsądnem przyjąć, że dusza i ciało wzajemnie na siebie oddziaływują? że dusza, ze swej strony, na podobieństwo bardzo subtelnego fluidu na cały świat zewnętrzny działa i w swych najsilniejszych przejawach ziemię przepoić może? Ba! jeżeli myślimy logicznie i nie zatrzymujemy się w połowie, to wogóle nic innego przyjąć nie możemy. To co obecnie brzmi

jako nieprawdopodobna hypoteza, że dobry człowiek ziemię i powietrze zdrowymi czyni, zły natomiast zaraża, tak że cnotliwego w miejscu tem dreszcz przejmuje, a słaby ulega pokusie — za lat 100 będzie może zdaniem trywialnym. Lud wierzy w zło miejsc, gdzie popełniono zbrodnię, a wiara ludu jest w dziedzinie przyrody ważnem źródłem, ponieważ jest zgodnem wnioskowaniem ludzi, mających oczy i uszy otwarte, a nie spaczone błędnem rozumowaniem. Szkoda, że nie wiemy, czy przypadkiem ów sławny berliński lekarz Stein, który w celach rozpoznawczych posługiwał się powonieniem, nie rozróżniał w tensam sposób moralnych właściwości?«

Przytoczywszy te dziwne słowa, pozostawiam czytelnikowi do woli ograniczyć je, lub rozszerzyć. Prawdopodobne staje się pewnem, jeśli niepodobne do wiary — pozyska cechy prawdopodobieństwa. Mając również do czynienia z czytelniczkami, poświęcam im następujące zdanie: »Aby być zdrowym, trzeba być przejętym tą prawdą, że zdrowie jest pięknem, i w najwyższym stopniu pożądanem«. Nie zapomnimy o tem, jeśli pomyślimy, że postać człowieka, jest wyrazem jego wewnętrznego stanu. Jestto jeden z najpiękniejszych ustępów fizyognomiki, w którym Lavater stara się dowieść, że istnieje widoczna harmonia między moralną, a fizyczną pięknością, a moralną i cielesną brzydotą; jest to tak pewnem, jak to, że Przedwieczna Mądrość każdemu stworzeniu odrębną formę nadała. Przez piękność należy rozumieć nie chwilowy, przemijający czar, lecz przejawiającego się wszędzie ducha, przyczem nie należy zważać na spustoszenie, wywołane przez wszczepione nałogi i namiętności.

W organizacyi zawarte są już formy przyszłego rozwoju, a prawa naszego myślenia cechuje konsekwencya, z jaką natura zawsze postępuje. Jeżeli więc duch posiada siły organizujące materyę, to mogą się one prze-

jawić zarówno w piękności, jak i zdrowiu. Według uczuć i popędów, tworzących charakter, kształtują się mięśnie, podległe ruchom dowolnym, a temsamem i mięśnie twarzy, których kształty i ruchy w pierwszym rzędzie tworzą piękność, lub brzydotę. Każdy, często powtarzany, skurcz twarzy, śmiech, płacz, gniew, wahanie, szyderstwo, pozostawia w częściach miękich ślady ułatwiające powtarzanie ruchów tychsamych. Ślady te uwydatniają się coraz więcej i nadają kształt mięśniom i innym tkankom, nawet twardym, głębszym. O ile ruchy mięśni mogą wywołać zmiany nawet w kościach czaszki, powinna zbadać nauka kranioskopii, która dotychczas uwzględniała jedynie działanie od wewnątrz.

Ludzie namiętni mają na starość o wiele więcej zmarszczek, aniżeli spokojni; kurczyli oni i rozciągali skórę twarzy o wiele częściej i dlatego potworzyły się u nich fałdy. Tosamo dotyczy także wszystkich innych organów i systemów. Gdy człowiek wolny od troski oddycha pełną piersią, rozszerza klatkę piersiową, i rozwija przez to organy wewnętrzne. Taksamo nieuniknionym jest zły wpływ duchowego przygnębienia, które jak wiadomo, obieg krwi zwalnia, trawienie utrudnia i wogóle działanie wszystkich organów upośledza. Im w wcześniejszym okresie życia, im silniejsze, im częstsze, im bardziej zgodne z wrodzonymi skłonnościami, tego rodzaju wrażenia działają w życiu, tem głębsze, tem widoczniejsze piętno wycisną.

Wszystkie części organizmu stanowiąc jednolitą całość, oddziałują wzajemnie na siebie; co uwydatnia twarz blada, pomarszczona, to samo zdradzi w inny sposób słaby głos, chwiejny krok, niepewne pismo, chwiejne usposobienie, nadmierna wrażliwość na zmiany pogody i t. d. Ciało zatruwają lub zachowują i leczą owoce, których nasiona duch posiał. Nawet piękność jest pod wielu względami przejawem zdrowia. Równowaga funkcyj

powoduje równowagą w ukształtowaniu. A więc jeżeli cnota upiększa, a występek szpeci, to któż ośmieli się zaprzeczyć, że cnota uzdrawia, a występek powoduje choroby?

Natura wykonuje tajny sąd; powolny i spokojny, lecz nieuchronny. Zna ona nawet te błędy, które ukrywają się przed wzrokiem i sprawiedliwością ludzką; działanie jej wieczne jak wszystko, co czerpie siły z wiekuistych źródeł, rozciąga się na pokolenia całe, a wnuk rozmyślający nad tajemnicą swoich cierpień, znajdzie rozwiązanie w grzechach ojców. Stare, tragiczne słowa: »kto zawinił, cierpieć musi« mają znaczenie nietylko pod względem obyczajowym i prawnym, lecz także fizycznym. Coraz więcej przychodzimy do przekonania, że upadek fizyczny współczesnego pokolenia i choroby mają swe źródło raczej w pierwiastku duchowym, aniżeli fizycznym i nie pomogą tu ani zimne obmywania, ani odsłonięte szyje, ani inne zabiegi; jedynie tylko kultura całkiem innego rodzaju, poczynająca się w nas samych.

Niejednokrotnie zarzucano nam lekarzom — być może nie bez pewnej słuszności — wyłączny senzualizm, według którego człowiek jest jedynie kłębkiem, złożonym z kości, mięśni, wnętrzności i skóry, poruszanym krwią, napojoną tlenem. Obecnie mamy sposobność zarzut ten odeprzeć. Lekarz widzi i wskazuje wybawienie tam, gdzie nauczyciel i kapłan. Któż nie pojmie tego, że właśnie tego rodzaju ukształcenie duszy, które jest wstanie przy każdej sposobności czerpać wewnętrzne zadowolenie, każdy ból połączyć z udoskonaleniem, jest właśnie najkorzystniejsze dla cielesnej maszyny. A ukształceniem tego rodzaju jest właśnie cnota.

Gdzie natura dobroczynna ułatwia wyższy rozwój przez utworzenie szczęśliwej organizacyi, dążącej do najwyższego ideału obyczajowego (a czyż nie jest oddawna wiadomem, że istnieją geniusze w dziedzinie obyczajów,

tak jak w sztuce? np. Marek Aureliusz, Sokrates, Howard, Penn) przejawi się wybitniej i piękniej harmonia życia, aniżeli tam, gdzie duch. w bolesnym wysiłku, zaledwie parę kwiatów wolności z surowej gleby zmysłowości uszczknąć zdoła; lecz tem wspanialej, jak błyskawice wśród nocy zajaśnieją owe zbłąkane promienie wyższego światła i rozjaśnią cielesną powłoką, jak niegdyś twarz Sokratesa; A słowa Apolloniusza: »Istnieje rozkwit nawet wśród zmarszczek« znajdą zawsze potwierdzenie. Czemże bowiem jest piękność, jeśli nie duchem, rozjaśniającym powłokę, jeśli nie pięknością funkcyj? Gdzie dusza może się posłużyć instrumentem dobrze nastrojonym, tam pełni ona cnotę z taką łatwością, że wspaniałości jej nawet nie dostrzegamy; wydaje się nam, że inaczej być nie może.

Gdzie jednak usiłuje jeden akord wywalczyć wśród samych dysonansów, tam działanie jej nazwiemy cudem. I jak często w wielkiej, uroczystej chwili na twarzy dobrego, zakwitnie ukryte piękno, taksamo piękne dobro zdrowia osięgnąć można często przez jedno śmiałe, głębokie postanowienie.

Nie upiększycie człowieka, jeśli go nie poprawicie i nie uzdrowicie go, jeśli go nie uczynicie lepszym.

III.

Fantazya jest merkuryuszem w ustroju ludzkim, ona pośredniczy we wszystkiem i sprawia, że człowiek może być tak bardzo złym i tak bardzo dobrym. Heinze.

Nowsi psychologowie zarzucają dawniejszym, że przez wyróżnienie wyższych i niższych władz duszy, jako to: rozumu, rozsądku, wyobraźni, pamięci i t. p. — rozbili żywą jednolitość ludzkiego ducha. Krytycy mieliby słuszność, gdybyśmy władze te uważali za osobne, według odrębnych, własnych praw działające jednostki: albowiem duch ludzki jest jednolitą niepodzielną siłą; a wszystko cokolwiek w nim wyróżniamy, są to jedynie różne formy, w jakich działanie jego się przejawia.

Formy te jednak można w celach praktycznych, naukowych od siebie odróżnić; a ponieważ wyróżnianie o wiele mniej przyniosło światu szkody, aniżeli postępowanie przeciwne, podziękujmy więc raczej owej szkole starszej, że nas nauczyła człowieka analizować i różne formy działania duszy podziwiać. Możemy siebie na tyle promieni rozłożyć, ale ich tylko, z punktu środkowego naszej wewnętrznej istoty, ku obwodowi, sięgającemu w nieskończoność, pomyśleć można; wszystkie te kierunki można jednak sprowadzić do trzech zasadniczych władzy myślenia, odczuwania z wyobraźnią i czuciem i woli; to wszystko razem stanowi istotę człowieka, jego myśli, uczucia, popędy. Myśli — to pożywienie, uczucia —

to powietrze życia, akty woli — to ćwiczenie siły duchowego życia.

W jaki sposób dusza używa tych trzech zasadniczych władz, w celu obrony ciała przed chorobą, omówimy osobno poniżej.

Jeżelibyśmy władze te chcieli ułożyć według znaczenia, to najniższe miejsce zajmie fantazya, średnie wola, rozum najwyższe. Przynajmniej w tym porządku rozwijają się one w różnych okresach życia. Chłopiec fantazyuje, młodzieniec pożąda, mąż myśli i jeżeli prawdą jest, że natura w działaniu swojem od małego, do większego postępuje, to ów stopniowy rozwój jest udowodniony.

Natura rozpoczyna od fantazyi, to też i my od niej rozpoczniemy. Wszak fantazya jest pomostem świata zmysłowego do świata duchowego! Dziwna to, chwiejna i zagadkowa istota, o której niewiadomo, czy przynależy do ciała, czy do duszy, czy ona nami, czy my nią rządzimy. To jest pewnem jedynie, że właśnie z powodu swego pośredniego stanowiska nadaje się znakomicie, jako pośredniczka między duszą a ciałem. I w rzeczywistości, jeżeli zwrócimy baczną uwagę na przejawy naszego wewnętrznego życia, to dostrzeżemy, że myśli i pragnienia, nie powstają w nas bezpośrednio, lecz zawsze w zetknięciu z fantazyą.

Fantazya jest pośredniczką, żywicielką i pobudzicielką wszystkich pojedyńczych części duchowego organizmu. Bez niej popadają w zastój wszelkie wyobrażenia; pojęcia stają się martwe i sztywne, a uczucia surowe i zmysłowe. Ztąd to pochodzi czar snów, tych ukochanych dzieci wyobraźni, czynna potęga geniuszu i poezyi.

Zresztą fantazya jest najmniej zbadaną władzą duszy. Pozostając w związku z całą budową ciała, a zwłaszcza

z mózgiem i nerwami, jak to okazują liczne choroby nerwowe, jest ona prawdopodobnie nietylko łącznikiem i podstawą wszystkich subtelniejszych sił duszy, lecz także węzłem, łączącym duszę z ciałem.

Kant, ten filozof w całem tego słowa znaczeniu, nie mając wcale zamiaru opiewać owej »wiecznie ruchliwej i zmiennej bogini« przyznaje jednak, że siła jej o wiele głębiej sięga, aniżeli wszelka mechaniczna. »Człowiek — zwykł był mawiać — przejęty do głębi rozkoszami życia towarzyskiego spożywa z większym apetytem, aniżeli ten, kto 2 godziny siedział na koniu, a dobra książka więcej przynosi zdrowia, niż ruchy ciała.« W tem to znaczeniu uważał on marzenia senne za ważne przez naturę dane czynniki, by organizm przy życiu zachować.

Inny myśliciel nazwał trafnie fantazyę »klimatem umysłu«. W nim mają źródło i siedzibę właściwe choroby duszy. Gdyby ich ogniskiem była dusza, to byłyby to błędy, lub występki, a nie choroby; gdyby ich siedzibą było jedynie ciało, to nie byłyby chorobami duszy; tylko tam, gdzie się oba te pierwiastki stykają w tajemniczych sferach, gdzie ciało rzuca cień na światło duszy — wyłania się ta straszliwa dla rodzaju ludzkiego postać, od której odwracamy się z trwogą, a którą jaknajdalej odpędzić jest właściwym i ostatecznym celem dyetetyki duszy.

Fantazya jest w nas zawiązkiem przyszłości, szczęścia, lub nieszczęścia. Jeśli wzmoże się nadmiernie, to czyni nas śpiącymi na jawie, — i znajdujemy się wówczas na pierwszym stopniu obłędu. Ona to stawia nieraz przed oczy poety straszliwe demony, które może odpędzić jedynie wtedy, jeśli stale wzrok swój kieruje na odwieczną gwiazdę piękna? A zresztą czyż nawet w zwykłym stanie nie rozwija w nas fantazya wpływu twórczego?

Fantazya rodziców wywiera stanowczy wpływ na zarodek przyszłego człowieka? A jeśli z pewną słusz-

nością możnaby człowieka nazwać synem fantazyi, — to czyż nie jest ona w nas czemś bardzo pierwotnym? Można powiedzieć, że jest ona w nas, zanim jesteśmy sobą i gdy już niemal przestajemy być sobą.

W tych wszystkich dziwnych stanach, w których wolna myśl podporządkowaną bywa jakiejś ślepej woli, w dzieciństwie, śnie, obłędzie, poezyi, będącej wszystkich trzech mieszaniną, roztacza ona najpotężniej swoje czary. Czem jest świat zewnętrzny dla człowieka zewnętrznego, tem fantazya, ten świat obrazów, otaczający jądro życia, dla człowieka wewnętrznego. Jakżeby więc mogła nie być czynnikiem roztrzygającym, o zdrowiu lub chorobie? Lichtenberg opowiada o sobie: »Godzinami snułem niekiedy obrazy fantazyi i jestem pewny, że bez tej kuracyi nie doczekałbym tak późnego wieku.«

Jeżeli powiedziałem poprzednio, że w niej skupiają się odczucia i wyobrażenia, to dlatego ponieważ w rzeczywistości odczucie i wyobrażenie są biernymi i czynnymi stanami jednej i tejsamej władzy; odczuwamy to, cośmy sobie wyobrażali, a fantazya w tym przypadku występuje czynnie; zachowuje się biernie, jeśli zajmuje się wrażeniami, narzuconymi jej przez świat zewnętrzny.

Kto przyzwyczajony jest nad samym sobą rozmyślać, ten wie, że w tem jest coś więcej, aniżeli sama gra słów. Cierpimy, jeśli odczuwającą stronę ku światu zwrócimy; uwalniamy się od cierpień, jeśli światu czynną wyobraźnię przeciwstawimy.

Tak więc i tu także cierpienie i radość płyną z jednego źródła. A jeśli każdemu z nas znaną jest szkodliwa, lub dobroczynna potęga fantazyi, to czyż nie musimy przyjąć, że czynnik, który jest wstanie choroby leczyć, lub je śmiertelnymi czynić, może im również zapobiegać, lub je wywoływać? W jakież niebezpieczeństwo popadają ci, którzy wyobrażają sobie stale grożącą chorobę! Wcześniej, lub później ściągną ją na siebie.

Fizyologiczną przyczyną tego rodzaju zjawiska jest skierowanie sił nerwowych do pewnego organu, a temsamem zmiany w kierunku wegetacyjnym.

Przypomnijmy sobie owego ucznia Boerhave'go, który przechodził po kolei wszystkie choroby, przedstawiane w jaskrawych barwach przez wymownego nauczyciela. Przebywszy w ten sposób w czasie kursu zimowego choroby zimowe i zapalne, a w letnim nerwowe, musiał porzucić medycynę, która byłaby go może w krótkim czasie o śmierć przyprawiła.

Nieszczęśliwi, czyniący sobie wyrzuty z powodu rozwiozłego życia w młodości i obawiający się złych następstw, wyciskają w duszach swoich tak silny obraz grożącej choroby, że w końcu powstaje ów stan, który Weikard nazywa Tabes imaginaria, będący mieszaniną urojeń i przez nie wytworzonych rzeczywistych cierpień. Każdy lekarz ma sposobność tego rodzaju zjawiska bardzo często dostrzegać. Jakże często w czasie epidemii cholery, nagle, wśród rozmowy na ten temat ten i ów poczuł zatrważające objawy, które przez swoją trwogę spotęgował i prawdziwej choroby się nabawił!

Przykładów tego rodzaju moglibyśmy przytoczyć tysiące. Czyż więc wyobraźnia, która może człowieka wtrącić w tak straszne nieszczęście, nie miałaby mieć na tyle siły, by go uszczęśliwić? Jeżeli mogę zachorować dlatego, że sobie chorobę wyobraziłem, to czyżbym nie mógł w tensam sposób zachować zdrowia? Nie będętu powtarzał, jakich cudów dokazać może w chorobie zaufanie, nadzieja, sympatya, muzyka, sny nawet; a przecież czynnik leczący organy chore, tem łatwiej może chronić zdrowe.

W przyszłości okaże się z wszelką pewnością, że niejedna metoda lecznicza do tego rodzaju środków należy; nie straci jednak nic na znaczeniu, jeżeli bowiem wyobraźnia przywróciła mi zdrowie, to przecież odzy-

skane zdrowie jest radosną dla mnie rzeczywistością. Pigułki z chleba mogą wywołać biegunkę, wymioty, jeśli zaufany lekarz o tem chorego zapewni. Czyż działanie to było mniej rzeczywistem, ponieważ polegało na sugestyi.

Pewien angielski lekarz chciał wypróbować nowowynaleziony instrument u pewnego chorego, na porażenie języka. Chcąc zmierzyć gorączkę, włożył naprzód pod język mały termometr. Chory przekonany, że to jest właśnie nowowynaleziony instrument, naraz zapewnia z radością, że już językiem może poruszać. Czyż mniej nim poruszał, ponieważ uzdrowiła go wyobraźnia?

Zjawiska tego rodzaju, polegające na odpowiedniem nastrojeniu fantazyi, spostrzegano już w czasach najdawniejszych. Uczony podróżnik Toutanier pisze, że to, co nazywamy magnetyzmem, było znanem oddawna mieszkańcom wschodu. Żyją w Azyi ludzie, którzy sztukę tę zawodowo uprawiają. Nic dziwnego, wszak dzieci wschodu są w dziedzinie fantazyi i tajemniczych sił duszy o wiele więcej doświadczeni.

Wszystkie te codziennie dostrzegane wpływy, jakie silniejsze i bogatsze natury wywierają na słabsze i delikatniejsze, do tej właśnie dziedziny należą i na działaniu fantazyi polegają. Także rozum jednostki wyższej, działa na nas zazwyczaj dopiero wtedy, gdy mu fantazya utoruje drogę. Wielcy ludzie nie przez to wpływ wywierają, że są natychmiast zrozumiani, lecz przez aureolę sławy, jaka ich otacza.

Prawa te mają znaczenie olbrzymie. Pewna duchowa atmosfera otacza cały świat i każdą część jego; otacza stulecie, otacza dzień każdy. W niej to skupiły się wysiłki pojedyńcze w jedną całość; z niej działają one na jednostki, bez ich wiedzy.

Myśli, uczucia, wyobrażenia unoszą się niewidzialne w przestworzu; wdychamy je, przyswajamy je sobie, nie

zdając sobie z tego sprawy. Możnaby je nazwać zewnętrzną duszą świata. Duch czasu jest odbiciem ich w historyi, a dziwne zjawisko mody, to fatamorgana tych fal w przestworzu. Otaczają one zarówno małe kółka towarzyskie, a myśli w nich niejako roztworzone wpływają bez naszej wiedzy na nasze.

Uważny badacz łatwo dostrzeże wybitną przewagę energii życiowej. Odwaga bohatera udziela się jak ożywczy eter napół żywym towarzyszom niedoli; trwoga jest zaraźliwą wbrew naszej woli; serdeczny śmiech porywa w swe drgania towarzystwo całe i nawet najbardziej zgryźliwy, na pół zły, na pół zawstydzony nie jest wstanie się mu oprzeć; ziewanie znudzonego, szerzy się jak epidemia wśród całego towarzystwa.

Isnieje wszechpotężna siła, siła wiary, siła przenosząca góry. Uważaj swego brata za dobrego, a takim będzie; zaufaj na pół dobremu, a będzie całkiem dobrym! wmawiaj wychowankowi zdolności, a rozwinie je — uważaj go za tępego, a takim pozostanie. Miej siebie za zdrowego, a odzyskasz zdrowie! Cała natura, to echo ducha i jest najwyższem prawem, że z idealnego powstaje realne — że idea powoli świat kształtuje.

Możnaby o tem napisać całe tomy. Tam, gdzie własna fantazya jest za słaba, by podjąć uzdrowienie duszy, należy związać się z silniejszą i z niej ożywcze siły czerpać »Zarazie w tym kierunku podlega każdy posiadający wyobraźnię nikłą, słabą. Fantazya jest płucami duszy« — mówi niedoceniony Hippel. I rzeczywiście, jeżeli mamy dalej snuć porównania to fantazya wydaje się być sferą wegietatywną człowieka wewnętrznego; wyższą stanowi sfera odczuwająca, najwyższą, myśląca.

Fantazya jest rodzaju żeńskiego; życie kobiece jest wogóle trwalsze, niż męskie i udziałem jego jest ta wielka siła życiowa, płynąca z czystości i subtelności. Czyż nie widzimy jak się długo utrzymują delikatne na-

tury, uwite z cienia księżyca i eteru? Czyż nadzieja obok snu, twórcy sennych marzeń, nie jest ochronicielką i geniuszem ludzkiego życia? a czemże jest innego nadzieja, jeśli nie córką fantazyi? nie siostrą snu błogiego?

Rzeczywiście ma słuszność Hufeland, uważając wyobraźnię, skierowaną ku rzeczom godnym miłości, za najważniejszy warunek zdrowia. Życie piękne jest warunkiem długiego życia, a piękność życia spoczywa w rękach fantazyi. Jeżeli pewna sławna, współczesna kobieta powiedziała o sobie, że nawet w starości zachowała wszystkie siły młodości — to czemuż to zawdzięczała, jeśli nie drgającej wieczną młodością fantazyi, którą tak podziwiają w jej dziełach czytelnicy?

Jeżeli fantazya przybierze kierunek zgubny, powoduje porażenie wszelkich sił dodatnich i może spowodować katastrofę; właśnie dlatego, ponieważ stanowi marzącą stronę uczucia i ma naturę kobiecą, nie powinna nigdy zapominać o swem biernem stanowisku. Jest to łagodny płomień westalek, ożywiający i oświetlający, dopóki dziewiczy, niszczący wokoło wszystko, jeśli rozpętany.

Tu musimy wspomnieć jeszcze o jednej sile, która zdolną jest ów płomień podsycać, lub łagodzić. Jest nią dowcip, który z towarzyszami swymi humorem i jowialnością roztacza wokoło dobroczynne działanie, wywołuje śmiech i uciekają przed nim troska, nadęta wielkość i głupota. Wesoły, przezeń w chorym umyśle wywołany nastrój, jest nieocenionym środkiem pocieszenia, nawet w tych przypadkach, w których wszystkie inne środki zawiodły.

Z usiłowań ducha ludzkiego, należy tutaj ponadto sztuka. Jak we śnie błoga wegetacya zastępuje męczącą walkę ducha z zmysłowem światem, taksamo sztuka tworzy sny na jawie, podtrzymując życie, ulegające w walce z rzeczywistością.

W połowie do duszy, w połowie do ciała przemawia muzyka i inne sztuki piękne. Muzyka uzdrawia, albowiem harmonijnie wszystkie organy ożywia; drgania udzielają się całemu systemowi nerwowemu; cały człowiek współśpiewa. I rzeczywiście — czy uczucie nasze jest czemś innem, niż ciągłą muzyką życia — drganiem w nas samych, które muzyka poza nami w powietrzu ucieleśnia?

Tak samo każda inna sztuka polega na wywołaniu harmonii. Wszystkie one mogą się stać podstawą zdrowia i szczęścia pod warunkiem, że, kierowane przez ducha zdrowego, zdążać będą do pokoju i przebaczenia. Staną się one wówczas radością naszego życia, a nawet w chwili śmierci, jak mówi Jakób Böhme, otoczą nas i poprowadzą radosne dźwięki w sfery odwiecznej harmonii.

W tym miejscu nachodzi mnie pokusa, zapytać, czy współczesna sztuka zadość czyni tym szczytnym zadaniom? Czy dzieła naszych malarzy napełniają nas wewnętrznem zdrowiem? Czy dzieła poetów kształcą nas, ożywiają, rozweselają i uzdrawiają? Pytania te dotyczą o wiele więcej dyetetyki duszy, niż sobie niejeden wyobraża.

IV.

Wzniosły charakter zmniejsza skłonność do chorób zaraźliwych.

Jeśli mówię o woli, to nie pojmuję przez to wcale owych wyższych, lub niższych pożądań, lecz ową wewnętrzną energię, wykwitającą ze wszystkich innych sił naszej duszy, energię czynną we wszystkich kierunkach naszego działania, którą łatwiej odczuć, aniżeli opisać, a którą najtrafniej możnaby określić, jako uzdolnienie czynne, praktyczne.

Każdy, nawet najsłabszy duchowo przekonał się, że posiada ową siłę, która w silnym wykształca się w charakter. Na tę to siłę, która stanowi w istocie swej indywidualną jaźń, siłę, która w ruch wprawia wyobraźnię i rozum człowieka i cudy życia duchowego ujawnia, powinien działać nauczyciel, prawodawca, kapłan, lekarz i każdy, pragnący w myśl naszej dyetetyki, wyzyskać panowanie duszy. Już instynkt bardzo wiele dokazać może, a cóż dopiero owa siła, wzniesiona na szczyty samoświadomości.

Napróżno staralibyśmy się obłąkanemu wyjaśnić, że jego idee są błędne; lecz możemy go nieraz wyleczyć, jeżeli wzbudzimy w nim siłę woli i chęć działania. O ile większej ulgi doznaliby na duszy i na ciele słabi, gdyby umieli lekarstwo to w umyśle swoim przygotować. — Gdyby zechcieli się tego nauczyć? Albowiem i wola może być kształconą i w pewnem znaczeniu można

się jej nauczyć; trzeba to często powtarzać, zwłaszcza w czasach dzisiejszych, w których wyobraźnia i rozum cieszą się wybitnym rozwojem, a właściwa siła działania i życia pozostaje w zaniedbaniu.

Jeżeli charakter jest w zupełności wykształconą wolą, to nie może ulegać wątpliwości, na czem kształcenie charakteru polega. Rozum może za chwilę pojmować inaczej — uledz nowemu wrażeniu: A więc, czyż wola ma działać wbrew rozumowi i uczuciu? Z pewnością nie! zadanie polega na tem, by ją uczynić giętką, bez słabości. silną bez uporu. Istotę naszą wewnętrzną stanowi przecież jedna siła. Tę siłę wzmocnić, ku dobremu skierować — oto nasz cel. »Namyślanie się — można powtórzyć z Karlosem — jest chorobą duszy i płodzi zawsze chore czyny. Uwolnisz się od wszelkich utrapień, jeśli »chcesz;« a stanem najnędzniejszym jest nie umieć chcieć. Odczuj siebie samego, a będziesz wszystkim, czem byłeś i czem być możesz«

Dusza i ciało tęsknią w stu nierozerwalnych więzach; lecz także w stu innych, które jedno postanowienie rozrywa; więzach, które najczęściej sami sobie nakładamy i przyjętymi w towarzystwie nazwami usprawiedliwiamy: Brak stanowczości, roztargnienie, zgryźliwość i t. d. Zadaniem dyetetyki duszy jest właśnie owe demony zdrowia odpowiednio nazwać i określić.

Chwiejność nieszczęsna, kończąca się zbyt łatwo porażeniem; walka duszy! Nie śmierć sama przez się jest straszną dla człowieka, jest strasznym sam względem siebie człowiek, który na nią mruga, i mając jej pewny obraz w oku, jużto się ku niej zbliża, jużto chwiejnym krokiem oddala.

Niema lepszego przykładu trawiącej siły niepewności, a zwycięskiej pewności, jak ów chory, o którym M. Herz opowiada. Leżał on w ostatnim okresie gorączki. Walcząc z własnem uczuciem beznadziejnego stanu,

wzmagał tylko gorączkę, a słowa pocieszenia z obowiązku wypowiadane przez lekarza, raczej szkodliwy wpływ wywierały. Wtedy odważył się Herz na krok stanowczy. Powiedział wprost nieszczęśliwemu, że jest zgubiony. Nastąpiło naturalne, gwałtowne podniecenie — potem cisza. Tegosamego wieczoru tętno było regularniejsze, noc spokojniejsza. Gorączka obniżała się z dnia na dzień, a po trzech tygodniach chory wyzdrowiał.

Co prawda, musiał Herz znać swojego chorego, skoro odważył się na doświadczenie tak ryzykowne. Podstawa jednak, na której się oparł, spoczywa głęboko w naturze ludzkiej. Przyczyną chwiejności jest bardzo często nieszczęsna myśl: »Już zapóźno«. Właśnie ten wniosek powinien zachęcić do stanowczości. Jeżeli jest rzeczywiście zapóźno, to postanowienie nie powinno sprawiać trudności; jeśli jeszcze nie jest zapóźno, to postanów prędko, ponieważ opłaci się wszelki trud, jeśli się sprawa powiedzie. Tkwi głęboka myśl — w dawnem podaniu, że nie wolno było oglądać się rycerzowi — który chciał zdobyć skarby.

Brak skupienia, roztrzepanie jest w życiu duszy tem samem, czem w życiu ciała drżenie mięśni. Jest dowodem, że siła duszy nie jest w stanie działać stale w pewnym obranym kierunku, tak, że co chwila okazuje się potrzebnym odpoczynek lub zmiana.

Jeśli doświadczenie uczy, że tego rodzaju osłabienie ciała można usunąć przez silny bodziec, to musimy tem głębsze znaczenie przypisać temu najgłębszemu, indywidualnemu bodźcowi, jakim jest wola. Sam zrobiłem doświadczenie, że owe plamki w oczach, znane jako muszki (Mouchas volantes), jakoteż drżenie liter na papierze znikają, skoro utkwię silnie wzrok na przedmiocie.

Dlatego to uważałem zawsze zachwalane rozproszenie za środek bardzo wątpliwy, w leczeniu chorób

umysłowych i cielesnych i sądzę, że, przeciwnie, skupienie może w tych przypadkach stanowić ochronę i ratunek: albowiem życie działa od wewnątrz, ku zewnątrz; a śmierć, jako też i choroba działają od zewnątrz ku wewnątrz.

Zarzuci może ktoś, że mu w zupełności brak siły, aby obrać pewien kierunek — dobrze, niechże poda się w takie położenie, że będzie musiał; na to stać każdego. Chodzi tylko o początek, reszta rozwija się sama przez się. Przypuśćmy, że nie mam żadnego zajęcia, ani też ochoty do pracy; to przecież mogę zawiązać, czy to z państwem, czy z kimkolwiek, taki stosunek, że będę musiał pracować. A chwiejność w wyborze pokonam w ten sposób, że podejmę pierwsze lepsze i wybieranie skrócę; w ten sposób zniszczę smutny nawał dręczących myśli, biorąc udział w towarzyskiem życiu i zyskując wesoły nastrój, z początku może powierzchowny, z czasem jednak prawdziwy.

Na choroby umysłowe nie wpływa rozum — rozsądek mało — czas dużo, a rezygnacya i praca najwięcej. Polega to na prawie, że silniejszy bodziec usuwa słabsze. Jeżeli na duszę, a przez nią na ciało, zadziałam bodźcem najsubtelniejszym, a temsamem najpotężniejszym, tj. wolą, to wszystkie inne słabsze niewiele zaszkodzą. Ciągłe odwracanie się od wszelkich duchowych i cielesnych szkodliwości jest wprost niemożliwe; lecz zwracanie się w pewnym oznaczonym kierunku, zawiera już w sobie odwrócenie się od wszystkich innych, zwłaszcza jeśli to czyn, a nie sama myśl.

Lecz nawet myśl może dokonać cudów, jeśli dusza się całkiem w nią zagłębi, tak, że czas i przestrzeń przestaną dla niej istnieć i w minucie przeżywa nieskończoność; jak Semler, który nie dostrzegł wśród pracy pożaru swego domu, lub Archimedes, który do wojo-

wnika, nad nim miecz wznoszącego, powiedział: »Nie psuj mi kół moich!«

Brak usposobienia jest to ów wstrętny demon, znany pod estetyczną nazwą nastroju. Każdy posiada nastroje, lecz biada temu, kogo nastroje posiądą! Jeśli pewna utalentowana pisarka zaleca poetom, by posługiwali się nastrojami, jak rzeźbiarz marmurem — czemużby to nie miało znaczenia nietylko dla poety, lecz wogóle dla człowieka? Czyż właściwa dyeta nie jest także sztuką życia? Powinniśmy przynajmniej wznieść ją do tego znaczenia.

Lavater napisał obyczajowe kazanie o złym humorze; byłoby dobrze napisać ponadto rozprawę naukową. Przed smutkiem nie potrafi się żaden człowiek obronić, przed zgryźliwością — każdy. W smutku jest jeszcze pewien czar, pewna poezya; zgryźliwość jest pozbawioną wszelkiego uroku; jest właściwą prozą życia, siostrą powoli zabijającej nudy i lenistwa. Powinno się ją uważać za grzech przeciwko Duchowi Św. Jeśli zapytamy o pochodzenie tej trucizny, to doświadczenie codziennego życia wskaże nam na »przyzwyczajenie«, »tę mamkę człowieka« i jego grzechów.

Gdybyśmy byli od dzieciństwa przyzwyczajeni nigdy nie próżnować, lecz każdą godzinę, wolną od poważnych zajęć, przeznaczać na wesołą zabawę, aż do zupełnego znużenia — nie bylibyśmy nigdy »nieusposobieni« Gdybyśmy od dzieciństwa nie przesypiali błogosławionych godzin porannych — nie znalibyśmy owego mrukliwego niezadowolenia, będącego najczęściej skutkiem nieprzyjemnego uczucia, z jakiem się budzimy, że już jest tak późno. Gdybyśmy od dzieciństwa przestrzegali porządku wokoło siebie, to porządek ów byłby się w duszy naszej odzwierciedlił. W mieszkaniu bezładnem i dusza jest bezładną.

Główna jednak zasada, aby się ustrzedz złego humoru, polega na właściwem rozpoznaniu i przeznaczeniu każdej chwili. Człowiek nie może być zawsze do wszystkiego usposobiony, lecz jest zawsze do czegoś usposobiony. To niechaj czyni i zadowoli się pewnikiem, że zmiana jest pod słońcem prawem.

Samotność czyni zgryźliwym, a według Platona samolubnym. Obcowanie z światem czyni również zgryźliwym i samolubnym; stosowna zmiana budzi wesołość i wewnętrzne zadowolenie. Religia i prawdziwa miłość, towarzysząca nam na każdym kroku, ochroni nas z największą pewnością przed złym humorem. Umysł otwarty dla wszelkiego dobra, łatwiej zniesie nieszczęście. A jeżeli już ktoś zgryźliwość, jako wiano na świat przyniósł, to niechże nie uważa się, jak to zwykle bywa, za mądrego, lecz za chorego. Niechaj czyni wszystko, by się tej męki pozbyć i niech nie pogardza lekarstwem, nawet gorzkiem.

Lecz powróćmy do środków leczniczych, do siły woli. Przykładów tego rodzaju moglibyśmy przytoczyć mnóstwo. Czytałem — gdzie, nie pamiętam — o pewnym człowieku, który, skoro tylko chciał, mógł wywołać na każdem miejscu ciała, krwią podbiegłą plamę. Są ludzie, którzy mogą siłą woli bicie serca przyśpieszyć lub zwolnić. Dzicy pewnego amerykańskiego plemienia, gdy uznają, że zadania życia dopełnili, kładą się, przymykają oczy i postanawiają umrzeć — i umierają. Zwycięstwem uwieńczone usiłowania Demostenesa są powszechnie znane.

W pismach, pozostałych po amerykaninie Brownie, opowiada brzuchomowca Carvin, w jaki sposób nauczył się swojej sztuki. Cały przebieg usiłowań jego był przedziwny — i jak symbol każdego ludzkiego działania — zawierał pierwiastki fizyologiczne, psychologiczne i etyczne. Przeczucie naprzód — mała próba — potem pewien wynik — rozczarowanie — gonitwa za chwilą sto-

sowną — znowu powodzenie — wreszcie ciągłe ćwiczenie, przyzwyczajenie i udoskonalenie.

Mięśnie są uzdolnione do ruchów, dotychczas prawie nieznanych. Są tacy, którzy potrafią język tak schować, żeby go nawet anatom nie znalazł; czynią to przez pewne ruchy mięśni, których prawie nikt nie zna, a które mógłby każdy rozwinąć, gdyby zechciał.

Gdy raz odkryłem w sobie nieznane uzdolnienie, poddałem je naprzód troskliwemu badaniu, potem podjąłem próby, a w końcu to, co z początku było trudnem, stało się przez ćwiczenie i przyzwyczajenie — zabawką. W przedziwnym organiźmie ludzkim drzemią nieprzeczuwane dotychczas siły. Wytrwała i żelazna wola, może je zbudzić.

Co może silna wola, nauczył nas już w starożytności stoicyzm, ta najwznioślejsza, najczystsza i największą ilością uczniów ciesząca się nauka. Nikt chyba nie przypuści, że zimne syllogizmy filozoficzne ucznia stalowym czyniły; zawdzięczał to sile woli, rozwijanej w nim przez tę najszlachetniejszą z wszystkich pogańskich nauk. Dysputy następują dopiero po doświadczeniu; jeszcze nigdy nie dokonano odkrycia przez same rozprawy. Ów filozof stoicki, który starał się dowieść, że »ból nie jest złem«, potwierdził prawdę słów wobec uczniów przez to, że zwalczył silny napad podagry. Stoicy uczyli naprzód »chcieć«, a uczniowie, widząc potwierdzenie na przykładach, robili doświadczenia i zostawili nam w końcu tak wielkie, a tak proste hasło: »Duch chce, ciało musi«.

Nie wystarczy samo nauczanie, człowiek sam własnymi siłami musi się wznosić. Poczwarka staje się motylem nie dlatego, że skosztowała nektaru kwiatów; lecz żywi się miodem dlatego, ponieważ stała się motylem. Obyśmy tylko te piękne myśli, pozostawione nam przez wielkich nauczycieli, w krew i ciało zamienić potrafili! Daj Boże!

V.

Nawet ból fizyczny uważam za pomyłkę, której nie rozumimy.

Czysta jasność duszy, i o ile możności silna wola, jest naszem zadaniem; zresztą możemy się śmiać, modlić, płakać.

Rahel Vornhagen.

Określiwszy wielkie znaczenie siły woli, zalecaliśmy obranie pewnego kierunku, pewnego celu. Jaki to ma być cel, powie nam rozum, ten najwyższy, najszlachetniejszy owoc w rozwoju ludzkości. Rozum wprowadza porządek do chaosu, kieruje wszystkiem; sama fantazya gubi się w marzeniach sennych, sama wola rzuca się na ślepo, bez celu. Ztąd najwyższem zadaniem dyetetyki duszy jest wyjaśnić potęgę i przewagę rozumu nad ciemnymi siłami zmysłowej natury; wykazać — jakie kultura duszy ma znaczenie dla zdrowia jednostek, społeczeństwa i ludzkości.

Dla myślącego badacza niema w naturze ludzkiej dziwniejszego zjawiska, jak możność oddziaływania abstrakcyjnej myśli na konkretny cielesny organizm, przez pośrednictwo, które najlepiej określić możemy jako uczucie myślowe. Na tem właśnie polega wyższość człowieka, że pojęcia mogą w nim wywołać uczucia i duch może przez nie wpływać na ciało, podobnie, jak ciało

wpływa na duszę. Niższe stworzenia nie myślą o tem, co odczuwają. Właśnie ten związek myśli z uczuciem jest podstawą człowieczeństwa.

Zadaniem naszem jest odczuć potężną władzę myśli nad całą naszą istotą i w życiu siły te zastosować. Zapatrywania nasze pojmie łatwo ten, kto w badaniach psychologicznych przyzwyczaił się »wewnętrzne i zewnętrzne« uważać za ściśle skojarzone, niejako za wdech i wydech jednej i tejsamej żywej istoty. Nie pojmie ten, kto uważa duszę i ciało za dwa przemocą z sobą związane przeciwieństwa i sądzi, że wszelkie użycie natury zmysłowej jest zabójstwem, popełnionem na pierwiastku wyższym, i że ducha można rozwijać jedynie kosztem ciała: Smutny wybór między śmiercią jednej lub drugiej połowy.

A przecież, czy częste przykłady chudych uczonych i tłustych nieuków nie zdają się tego zapatrywania potwierdzać? Zdrowych wieśniaków i chorych mieszczuchów? Chodzi o to, byśmy mieli o wykształceniu właściwe pojęcie. Ów uczony poświęcił może pół życia geometrycznym figurom, a w zupełności zaniedbał człowieka; badał najdrobniejsze szczegóły historyi, a na obecne życie nie zwrócił uwagi. Ów tłuścioch nie jest prawdopodobnie tak ubogim na duchu, jak się może owemu uczonemu wydaje. — Ów wieśniak wie akurat tyle, ile potrzeba, by pełnić obyczajowe i obywatelskie obowiązki, a to zaiste nie jest wcale zamało; ów słaby mieszczanin najczęściej sam winę swojej słabości ponosi.

Prawdziwe wykształcenie polega na harmonijnym rozwoju sił naszych. Ono jedynie może nas uczynić szczęśliwymi, dobrymi i zdrowymi. Ono poucza nas, jakie, stosownie do uzdolnienia, mamy wypełniać zadania; ono uczy nas poznawać i doświadcza siły nasze; ono każe nam, fantazye wieku chłopięcego i porywczą

wolę młodzieńca, nie niszcząc ich, jasnemu światłu męskiego rozumu podporządkować.

Czyż wogóle można kształcenie woli od kształcenia rozumu oddzielić? Wola i uczucie, a temsamem ból i szczęście zależą od punktu zapatrywania na świat i życie, a ten punkt zapatrywania zależnym jest od wykształcenia. W nas samych tkwi pociecha lub zwątpienie, w nas tkwi raj lub pustynia. Jeśli oko jasne, to świat jasny; a jeśli sposób myślenia jest podstawą nastroju, jest temsamem podstawą szczęścia. Tak potężnym jest system myśli, jeśli jest samodzielnym i tworzy z całą naszą istotą jednolitą całość!

Jest podporą dla umęczonego, odpoczynkiem dla cierpiącego, palladium dla zdrowego. Patrzmy na ścisły związek całego świata, a wzrok nasz się rozjaśni. Patrzmy na cele ostateczne, a zmniejszą się nieszczęścia. Nie obierajmy sobie za cel przypodobania się ludziom, a brak tego mniej nas będzie boleć. Egoista karze się sam przez się, ponieważ odczuwa najwięcej przykrości, wynikających z nazbyt wielkich, niezaspokojonych wymagań; pokutuje on przez swój punkt widzenia. Starajmy się więc rozszerzyć go i wielkie myśli żywić! Życie jest wprawdzie także darem, lecz przedewszystkiem zadaniem.

Jeżeli głównej przyczyny wielu niedomagań upatrywać należy w przesadnym zwracaniu uwagi na sprawy kochanego ciała, to cóż może lepszą nieść pomoc, niż owe wyższe duchowe dążenia, które nas od niskich odciągają. Litość bierze patrzeć na owe małe dusze, jak w ciągłej trosce o swój byt materyalny, tenżesam byt podkopują! Nawet lekarz, którego ciągle nachodzą, musi nimi pogardzać. Umierają oni z tęsknoty za życiem, ponieważ brak im owej kultury życia, zdolnej wznieść człowieka z nizin, wyzwalając w nim pierwiastki lepsze, mające władzę nad gorszymi. Tylko wesoły pogląd, wypływający ze zrozumienia rzeczy, podtrzymuje zdrowie.

Najbystrzejszy myśliciel, który najlepiej pojął przedziwne tajniki duchowego życia, powiedział: »Wesołości nie może być za dużo, jest zawsze dobrem; natomiast smutek jest zawsze złem. Jednak im więcej nasz duch rozumie, tem jesteśmy weselsi«. Prawdziwa filozofia, to spokojna, wzniosła potęga, wskazująca człowiekowi stanowisko, z którego spogląda bez walki, z wyżyn, na zmienny strumień zjawisk; z którego przeszłość przedstawia się jako święte zlecenie, przyszłość jako znany i pożądany cel, teraźniejszość, jako powierzone dobro, którego prawdziwą wartość on jeden umie ocenić, odsetki odkładać i zawsze z młodzieńczą radością używać.

Oto jest prawdziwa potęga filozofii, lecz tylko takiej, która nie rozpala głowy, ziębiąc równocześnie serce — takiej, która rodzi się we wnętrzu myślącego i całą jego istotę przejmuje, której nie można się nauczyć, lecz którą trzeba przeżyć, która od tego zaczyna i na tem kończy, że stara się samą siebie doświadczyć i pojąć.

Głupstwem jest zalecanie i zazdroszczenie nieświadomego szczęścia! Tylko w duszy można znaleźć szczęście, ponieważ szczęście samo jest tylko pojęciem. Kto porównał zmysłowe zadowolenie z uczuciem duchowej rozkoszy, ten tego grą słów nie nazwie. Owa zazdrość powinna dotyczyć raczej tych, którzyby sobie nie uświadomili n i e s z c z ę ś c i a, będącego zresztą również jedynie pojęciem. Jasność duszy niechaj będzie środkiem zapobiegawczym i leczniczym w naszym życiu!

Najważniejszym wynikiem wszelkiego kształcenia jest poznanie samego siebie. Każdemu człowiekowi przeznacza opatrzność pewną ilość sił, poruszających się w pewnem określonem kole. Miara ta jest podstawą zdrowia, a dokładne poznanie tejże jest koroną ludzkiej mądrości; więcej nie pożądał od człowieka nawet napis na świątyni Delfickiej. Kto ową miarę swego indywidualnego istnienia potrafi wypełnić prawdziwem wy-

kształceniem, ten potrafi zachować zdrowie i życie. Będzie żyć w wolności i swobodzie, będzie tylko do siebie należeć i wraz z Egmontem naturze rozkazywać, by wyrzuciła z krwi jego każdą obcą, chorą kroplę: »Najwyższem dobrem, danem przez Boga, jest i pozostanie własne istnienie«. Jeśli te słowa Herdera są prawdą, to kluczem do najwyższego skarbu jest wykształcenie.

Siłą ducha możemy wrodzone siły życiowe wzmocnić i życie przedłużyć.

Wraz z samopoznaniem poczynamy uważać się za cząstkę całości. Z pojęciem tem poczyna się prawdziwe wykształcenie, będące podstawą istotnego szczęścia. Przyczyną niezadowolenia śledziennika jest tępy, smutny egoizm. Żyje on, myśli i cierpi jedynie dla swej nędznej, małej, zewsząd zagrożonej istoty. Obojętny na piękno, nieczuły na radości, a co gorsza na nędzę współbraci, czycha ustawicznie na najsłabsze uczucia w ciemnych zakątkach swojej własnej strwożonej osoby; i dręcząc sam siebie przez całe życie, umiera. Innym zazdrości; sam dla siebie jest źródłem ciągłego niepokoju, kończącego się dopiero wraz z życiem. Życie, które ciągle goni, a które przed nim ucieka, staje się mu w końcu obojętnem; popada w końcu w stan prawdziwie zwierzęcy. Nie może wraz z czystym, zdrowym człowiekiem powiedzieć: »Nic ludzkiego nie jest mi obojętnem«. Dla niego jest wszystko obcem; rozpaczliwie przyczepia się do nędznej grudki ziemi, którą nazywa sobą i kładzie się do grobu, własną ręką wykopanego. Cóż dla niego znaczy świat, natura, ludzkość, wykształcenie.

Jeśli jeszcze pora, nadajcie duszy tego nieszczęśliwego odmienny kierunek, otwórzcie jego serce i zamglony wzrok dla jego własnego rodzaju — słowem: kształćcie go! — a demon, który nie bał się żadnych, wzmacniających nerwy mikstur, ucieknie przed jasnem światłem. A jeśliby wyleczenie było niemożliwe, to po-

zostaje pociecha, zawarta w słowach poety: »Wszystko cierpi! Czyż jedynie ja mam się wznosić wśród grobów ponad cierpienie?« Jeśli współczucie z całością tak korzystnem jest dla chorego, to tem więcej jest ono w stanie dolegliwościom zapobiegać.

Tego rodzaju zapatrywania wznoszą człowieka na najwyższe szczyty; ma władzę nad samym sobą, jest w stanie odmówić sobie tego, co uważa za szkodliwe, żyje wstrzemięźliwie. Jeśli wielką jest rzeczą energię silnej woli w stosownej godzinie okazać, to jest tem większą w odpowiedniej chwili jej nie ujawniać; postanowienie tego rodzaju może być wynikiem odpowiedniego wykształcenia, wznoszącego duszę do idei, do prawa, wobec którego głupotą jest wszelka samowola.

Wola, żywo podniecona, działa w przypadkach szybko przemijających, rozsądek w chronicznych cierpieniach duszy — podobnie jak radość, chwilowo podnieca proces życiowy, a często powtarzająca się, wyczerpuje; podczas, gdy trwałe usposobienie wesołe utrzymuje proces życiowy stale, na pewnej, stosownej dla zdrowia, wyżynie. Najlepszym środkiem uniknięcia wszelkich kolizyj jest: jeśli się ponad nie siłą ducha wzniesiemy.

Myśli Boga ożywiają wszechświat, a człowiek, rozwijający własne, kojarzy się z nimi i czerpie z źródła Nieskończonej Mądrości. Zatopiony w morzu nieskończoności, z wolą, poddającą się falom wieczności, umiarkowany i zadowolony, pędzi zdrowy i szczęśliwy bramin życie, jakiego nie zna europejczyk, walczący o nie bez wytchnienia.

Kant, z którym się natura po macoszemu obeszła, utrwalił zdrowie swoje, czerpiąc siły z wielkich myśli. Nie można powiedzieć, aby Wieland, jakkolwiek poeta, jedynie przez fantazyę i silne pożądanie wytworzył wzór życia, pełnego harmonii: był to równomierny rozwój

wszystkich sił duchowych, szczęśliwej organizacyi; tym to czynnikom zawdzięczał wesołą i czerstwą starość.

Wszak myślenie jest samo przez się zajęciem prawdziwie ludzkiem, dobroczynnem, uszczęśliwiającem, skłaniającem człowieka ku wyższemu przeznaczeniu, a z drugiej strony odpowiadającem przeznaczeniu ziemskiemu. Jakże dobroczynnym jest rzut oka na wielki łańcuch, będących w ścisłym związku ze sobą, sił świata, wskazujących na Ostateczne Ożywiające Jedyne Źródło!

Jakże pożytecznem jest wskazywać z czcią na owe wzniosłe natury, stojące w świątyni historyi, jako świadkowie potęgi ducha. Platon uczył się i uczył innych jeszcze w ośmdziesiątym roku życia; Sofokles napisał jako starzec Edypa z Kolonos; Kato w późnym wieku nie czuł zniechęcenia do życia; Sokrates odznaczał się jako mówca w 94, a Flewry jako mąż stanu w 90 roku życia. London cieszył się pod Belgradem tak bystrym wzrokiem, jak 30 lat przedtem, pod Dommstatem. Wielkie myśli Goethego, odgadującego tajemnice natury, towarzyszyły mu do późnej starości.

Wielu twierdzi, że w naszych czasach, wraz z oświatą i wydelikaceniem rozumu, szerzy się zwyrodnienie i osłabienie pokolenia! Lecz zapytamy, czy wydelikacenie jest prawdziwem wykształceniem? Czy prawdziwe wykształcenie nie wydaje i w naszym wieku jaknajwspanialszych owoców? A jeżeli niekiedy przedwczesny, zbyt nasilony rozwój umysłowy rzeczywiście szkodliwie wpłynął na zdrowie cielesne — przynosi on równocześnie balsam, leczący zadane przez siebie rany. Czy książka, rozmowa, lub rozmyślanie, nie stanowią wspaniałych źródeł ożywczych i uzdrawiających?

Nie mówimy tu o całkowitem przeobrażeniu podupadłego organizmu; cudów dokonuje raczej fantazya i wiara; nie jest to rzeczą rozumu; lecz patrzmy na prawdziwie roztropnych ludzi, a dostrzeżemy, że daleko

rzadziej skarżą się na niedomagania, niż ograniczeni, dla których brzuch jest symbolem całej kuli ziemskiej; jeżeli ślepy los umieści ich na krześle sędziowskiem, to rozstrzygają w jednej sekundzie o śmierci, lub życiu drżącego skazańca — zależnie od tego, czy funkcye cielesne wypadły ku ich zadowoleniu, czy też nie.

Jeżeli ożywimy naszą wyobraźnię, przez sztukę wzmocnimy charakter przez dobre obyczaje, a życie nasze rozszerzymy i pełnem uczynimy przez wykształcenie, to wówczas z łatwością oprzemy się szkodliwym potęgom, wysyłanym przez wrogie nam żywioły ze wszystkich zakątków wszechświata, by nas zmienić, zniszczyć. Dostrzeżemy z wewnętrznem zadowoleniem, że wszelkie duchowe i cielesne usiłowania i praca ku jednemu celowi zdążają, t. j. aby nas udoskonalić i uszczęśliwić; że życie, sztuka, wiedza są promieniami jednego słońca, którego uśmiech wszystko ożywia.

Przeglądając nasze dotychczasowe uwagi, dostrzegamy, że właściwie trzykrotnie mówiliśmy na jeden i tensam temat, że jest to melodya wygrana na trzech instrumentach; podzieliliśmy człowieka, który stanowi jednolitą całość. Nie było to jednak powtarzanie; albowiem jak stosunek sił w każdym z nas jest odmiennym, tak każdy chcący zastosować się do rad naszych rozwijać będzie lub ograniczać fantazyę, wolę, lub rozum, zależnie od dostrzeżonych braków i nieprawidłowości, lub spróbuje metody, podanej przez nas w następujących rozdziałach.

VI.

Namiętności są to wady, lub cnoty, lecz powiększone.

Goethe.

Uwagi nasze byłyby niezupełne, gdybyśmy nie wspomnieli o temperamentach i namiętnościach. Co prawda, temperamenty nie nadają się zazwyczaj do temperowania i dlatego dla dyetetyki duszy niewielkie mają znaczenie. O namiętnościach pisano już tak wiele i to tak z namiętnością, jak i bez namiętności; a pomimo to opanowują one nas ciągle; to co jest w tym względzie dla naszych celów potrzebne, wynika jasno z tego, cośmy już powiedzieli.

Lecz podobnie, jak pewnym czytelnikom sprawia przyjemność, jeśli się wiele zamilczy, tak o wiele więcej jest takich, którym trzeba wszystko powiedzieć. Niechże więc tamci nie biorą mi za złe, jeśli dla zadowolenia drugich cośkolwiek dodam.

W rzeczywistości istnieją właściwie tylko dwa temperamenty: czynny i bierny. Cztery powszechnie wyróżniane i miljony innych są to tylko modyfikacye i kombinacye tamtych. Jak charakter obejmuje całą dziedzinę wykształconej woli, tak temperament nie jest niczem innem, jak zbiorem wszystkich wrodzonych skłonności. Skłonności stanowią materjał woli i opanowane silną

wolą, stają się charakterem, nieopanowane przez wolę, są namiętnościami. Temperament jest więc źródłem namiętności, ztąd istnieją dwie grupy namiętności, odpowiadające dwom grupom temperamentów.

Myślący fizyologowie i lekarze wiedzieli o tem oddawna, ztąd pierwsi dzielili temperamenty na czynne i bierne, drudzy namiętności i affekty na podniecające i przygnębiające. Do czynnych należą powszechnie znane jako sangwiniczne i choleryczne; do biernych flegmatyczne i melancholijne.

Nie jest prawdą, co często można słyszeć, jakoby temperamenty leniwe miały zadanie ułatwione w praktycznej filozofii życia. Bezwładność jest najsilniejszą siłą natury, a zwłaszcza w człowieku daleko trudniejszą do pokonania, niż żywość. Dyetetyka duszy polega na przyzwyczajeniu, — a prawdziwa mądrość życiowa skłania się raczej ku ruchowi.

Chodzi tu więc znowu o tosamo: poznać własną równowagę, odpowiadającą najlepiej zdrowiu i według tego, albo się podniecać, albo uspokajać. —

Obojętność jest śmiercią. Temsamem zwalczać musimy przesąd, chcący wszelkie źródła namiętności wysuszyć. Źródłem namiętności jest skłonność. Bez skłonności niema zainteresowania, a bez tego niema życia. Starożytni uważali muzy za siostry wspomnień: a matką wspomnień jest miłość. Musi naprzód istnieć skłonność, zanim rozum nada jej odpowiedni kierunek. Gdzie brak skłonności, tam panuje martwa obojętność. Siostrą obojętności jest straszliwa nuda, a bratem jej — lenistwo. »Kto mnie rani — skarży się pewien pisarz — kaleczy jedynie moje ciało; lecz kto mnie nudzi, morduje moją duszę.« A kto sam przez się popada w nudę? zapytuje dalej dyetetyka.

Miłość i nienawiść, to najgłębsze podstawy naszego życia. Nie ma tu wielkiego znaczenia świadomość, że

i nienawiść jest ukrytą miłością, a śmierć tajemniczem życiem. Dość, że tak przyciąganie, jak odpychanie jest przejawem tegosamego życia i o zdrowiu stanowi. Nawet zniechęcenie jest niezbędnym pierwiastkiem, towarzyszącem życiu i człowiek, nawet największego umysłu, nie może się bez niego obyć, tak jak ciało, bez żółci.

Wogóle namiętności są to siły tak potrzebne, jak wszelkie inne, duchowe, lub cielesne. Odwagi np. nikt się nie nauczy, lecz nieznaczny stopień niechęci, podnieca i uzbraja. Sił nie należy nigdy zaniedbywać, ani zabijać: należy je badać, wzmacniać, ujarzmiać, porządkować. Na tem polega wszystko. Czyż mądry Lessing nie mówił o namiętności, skierowanej ku prawdzie? A czyż zapał nie jest ogniem, podtrzymującym ludzkie życie? On przeprowadza wśród stu przepaści, czego nie dokaże nigdy zimny obrachunek; on napełnia ciepłem. w którem rozwijają się potężne siły leczące i utrzymujące. Kto siebie samego bada, dostrzeże, jak dobroczynnem jest owo poruszenie duszy. Dzielni ludzie, czują się dobrze tylko na placu ćwiczeń.

Kato starszy — opowiada jego biograf — czuł się tylko wtedy prawdziwie szczęśliwym, gdy Jowisz rzucał pioruny i błyskawice. —

Lecz — zarzucicie może — czyż życie, wolne od namiętności, nie chroni przed przedwczesnem zużyciem? Czyż nie można przechować owadu lata całe w postaci poczwarki? A cóż możemy sądzić o żabie, zamkniętej wśród kamieni i żyjącej lat dziesiątki?

Odpowiem na to, że ludzie nie są żabami, a tego rodzaju życie nie jest zdrowem życiem. A jeżeliby już namiętności tj. nasilone skłonności na nic innego się nie przydały — to przecież są na to, aby zwalczać inne namiętności. Zastanowienie samo, nie jest nigdy wstanie usunąć affektu — zaledwie go uśmierzy; lecz bardzo łatwo, jedna skłonność zrównoważy drugą, jeden affekt

przytłumia inny, miłość łagodzi dumę, śmiech uśmierza gniew i t. d. i t. d.

Sama natura, wychowawczyni najmędrsza i najpewniejsza prowadzi człowieka, za pośrednictwem skłonności; a zna się ona na tem najlepiej. Nagła radość podnieca i wyczerpuje, trwała wesołość utrzymuje. Pierwsza, działa jak środek podniecający, druga, jak lekarstwo wzmacniające, odżywiające. Do pierwszej podobny wybuch gniewu, do drugiej szlachetna niechęć.

Etyka i dyetetyka pozostają w ścisłym z sobą związku. Szkodliwie działa na zdrowie wybuch gniewu, dobroczynnie, spokojny płomień oburzenia; a czyż stopnie te nie zależą od charakteru, a więc od momentów obyczajowych? Gniew jest ordynarnem i poniżającem wzruszeniem; jeżeli się gniewamy, to przeciwnik osiągnął swój cel i jesteśmy pod jego władzą. Oburzenie jest szlachetną namiętnością, wznoszącą nas ponad pospolitość. Jest to ów. łagodny, wzniosły gniew igrający na ustach belwederskiego Apollina, jako nieomylne świadectwo Boskości. Plato nazywał namiętności »gorączką duszy« — ponieważ przedstawiają przełom (krisis), który, podobnie jak w cierpieniach cielesnych, leczy zakorzenione niedomaganie duszy — przez proces oczyszczający. A co ma znaczenie dla namiętności gorszych, tem więcej dotyczy lepszych.

Dla dyetetyki duszy najważniejszą i najbardziej ożywiającą jest nadzieja. To niebiańskie przeczucie nie jest niczem innem, jak lepszą, nigdy niezniszczalną cząstką naszej istoty. Aby się jednak nie wydawało, że namiętności bronimy, pospieszamy wyjaśnić, że wszystkie dobre cechy, jakieśmy im przypisali, mają jedynie znaczenie, jak długo nie przekraczają pewnej miary t. j. jak długo są czynne. Albowiem czynne namiętności, jeśli przekroczą pewne granice, stają się bierne. Czynnem jest wszystko, co pozostaje w związku z rozsądkiem; biernem wszystko,

co ulega zmysłowości, albowiem wówczas ulega człowiek ślepym siłom natury.

Wzruszenie ożywia, litość osłabia. Silny gniew nie jest wcale czynnym, jakby się zdawać mogło. Opanowany przezeń, cierpi, swoją lepszą cząstką, a nawet w swych przejawach jest on bierny. »Nie był to spokój — mówi Plutarch o milczeniu Koriolana — był to silny gniew.« Silne namiętności — jakkolwiek to pozornie paradoks — są udziałem słabych. Chłopiec płacze, rzuca się i chce głowę o mur rozbić, gdy dojrzały mąż z powagą działa. Łagodne namiętności rozweselają życie; wzruszają, nie nużąc; ogrzewają nie trawiąc i rozjaśniają ogień, płonący w piersiach. Są cechą prawdziwej siły, nie wypuszczającej z rąk berła panowania, duszy. —

Prawdopodobnie Kant, mówiąc o affektach, tosamo miał na myśli. Zwłaszcza jedna jego uwaga jest zbyt piękną, by ją można pominąć. Dotyczy słów Sanssür'a: »Panował w górach Bonhomme pewien wstrętny smutek.« A więc — mówi — istnieje widocznie i interesujący smutek, jaki budzić w nas może np. pustynia, jeżeli siła duszy naszej obudzi w niej życie. Istnieje więc smutek, należący do uczuć ożywczych. Jak głębokie ma ta uwaga znaczenie, jak szerokie otwiera horyzonty! —

Także w rozdziale płci natura wypowiedziała swoją wolę. Łagodne wzruszenia dała płci delikatniejszej — silne płci mocniejszej. Czyż mamy wyliczać skutki wzruszeń umysłowych? Czy bylibyśmy wstanie świadomie tak wstrząsnąć organizmem, jak to nieraz czyni bez naszej woli potęga namiętności? Czy jest taki, ktoby jej nie doświadczył i nie był wstanie opisać? Kto nie zna jasnego, błyszczącego oka, szybkiego tętna i oddechu, promiennej twarzy, gładkiego czoła uradowanego? Kto nie zna drzenia, jąkania się, najeżonych włosów, bicia serca, ciężkiego oddechu, bladości, zwolnionego tętna, nudności, — strwożonego? powolnego, cięż-

kiego oddechu, skłonności do płaczu, zimnej, bladej i pomarszczonej skóry, chwiejnego kroku, wolnego, słabego tętna, — pozbawionego wszelkiej nadziei? lekkich, lub silnych rumieńców, wstydu, bladość i cechującej wstrętną zazdrość? tryskającego życiem oblicza szczęśliwego; pełnego tęsknoty, zawiedzionego w miłości? Bólu zazdrości, ściskającego piersi od przepony, aż do gardła? tętnienia krwi w gniewie? tego czerwonego oblicza, ciężkiego oddechu, dzikiego wzroku i innych objawów, bliskiego porażenia? —

Zawsze najpierwszym objawem fizycznego gwałtu namiętności, są zboczenia w obiegu krwi; tam — w sercu — ciśnie ona i na gwałt bije. Jaki ma wpływ na zdrowie zawiedziona nadzieja, wspomina bardzo wielu lekarzy; Ramadge, w swej znanej książce o wycieńczeniu, przypisuje tak częste w Anglii suchoty w wielkiej części zawiedzionym nadziejom. Jak często podkopuje zdrowie, żal, to gorzkie i bezowocne uczucie, wiedzą wszyscy.

Temperamentom i namiętnościom można przeciwdziałać, jakeśmy to wspomnieli, w trojaki sposób: przez przyzwyczajenie, rozsądek i namiętności. Możność przyzwyczajenia jest dobroczynnem zarządzeniem Opatrzności, by stworzeniom zapewnić trwałość. Jest to siła żywotna, przy pomocy której organizm, obce — przyswaja sobie, zamienia w siebie, nieprzestając być sobą. Podstawą wszelkiej moralności i dyetetyki duszy jest przyzwyczajenie do dobrego. W chwili affektu rozsądek wcale nie działa. Działa jednak przez to, że kształcąc, z góry tego rodzaju możliwościom zapobiega; przez to, że powstające skłonności, te delikatne zarodki namiętności, powoli pod władzę rozsądnego przyzwyczajenia poddaje. Prawdziwy spokój nie polega na braku ruchu, lecz na równowadze ruchów.

W jaki sposób namiętności wzajemnie się przytłumiają, mówiliśmy poprzednio. Lecz mogą się one

również wzajemnie wzmacniać; czynna powiększać czynną, bierna — bierną. Wystarczy poruszyć jedną, najbardziej nastrojowi danej chwili odpowiadającą, a odezwą się wszystkie inne, jak struny, by odegrać pieśń życia. Nie spokoju wymaga się od nich, lecz harmonii. Zbyt często mieszamy boski spokój, z zwierzęcą obojętnością. Pierwszy jest stanem motyla — drugi poczwarki.

VII.

Si quid novisti rectius istis. Candidus imperii, si non, bis untera mecum.
Horatius.

Ludzie piszący o affektach, zdają się uważać je za zjawiska, pozostające poza naturą. Opłakują oni człowieka, podziwiają, lub pogardzają nim, zamiast go badać. Ja jednak sądzę, że nic nie dzieje się w naturze takiego, cobyśmy jej zarzucić mogli, jest bowiem zawsze i wszędzie jedną i podlega jednemu, niezmiennemu prawu. Nienawiść, gniew, zazdrość i t. d. wypływają z tejsamej konieczności, jak wszystko inne; mają one swoje przyczyny i właściwości, godne naukowych badań.

Działanie polega na tem, że się coś takiego w nas, lub poza nami dzieje, czego właściwa przyczyna tkwi w nas samych, t. zn. że z naszej istoty coś takiego wynika, co może być ze stanowiska tejże istoty pojętem. Cierpimy, jeśli się w nas coś takiego dzieje, czego sami tylko w części jesteśmy przyczyną. Wszelki affekt działa w ten sposób na nasze ciało, że siła działania ulega albo wzmocnieniu, albo osłabieniu. Jeżeli sami stanowimy w ł a ś c i w ą przyczynę affektu, będzie on bodźcem do czynu, jeśli nie, to będzie cierpieniem.

Dopóki duch nasz jest sobą samym t. zn. ma myśli jasne — działa; a skoro tylko zbłądzi — cierpi. Z tego

wynika, że duch nasz tem więcej namiętnościom ulega, im więcej błądzi; im bardziej wznosi się ku prawdzie, tem jest bardziej czynnym.

Radość jest wzruszeniem, wiodącem duszę ku doskonałości, smutek pozbawia wszelkiej energii. Miłość jest radością, której towarzyszy wyobrażenie zewnętrznej przyczyny; nienawiść — smutkiem, wywołanym również przez przedmiot zewnętrzny. Podobieństwo pewnego przedmiotu z innym, który w nas kiedyś radość, lub smutek wywołał, budzi w nas miłość, lub nienawiść; z przyczyn zjawisk tego rodzaju zazwyczaj nie zdajemy sobie zaraz sprawy i nazywamy to sympatyą, lub antypatyą. Niemoc panowania nad affektami, uważam za poniżającą niewolę. Duch oddaje wówczas władzę nad sobą rzeczom zewnętrznym i przechyla się ku złemu. A ponieważ duch i ciało pozostają w ścisłym związku, więc i ciało ulega szkodliwym wpływom natury zewnętrznej, której przecież cząstkę stanowi. Dlatego to należy nastroić ducha ku radości, ponieważ łzy, trwoga i t .p. są cechami duszy bezsilnej, a zarazem stanowią przeszkody zdrowia i cnoty. Im jednak ciało jest zdrowsze, tem lepszego materyału dostarcza duszy i ułatwia jej rozwój.

Rozsądnie działać nie znaczy to nic innego, jak to czynić, co wypływa z konieczności natury naszej. Istota każda stara się swój byt utrzymać. Wolny człowiek o niczem mniej nie myśli, jak o śmierci, a mądrość jego nie będzie: oglądaniem śmierci, lecz życia. Albowiem wolny człowiek, to jest taki człowiek, który żyje rozsądnie i nie pozwoli opanować się trwodze, lecz stara się pracą byt swój utrzymać. Stara się pojmować wszystko takiem, jakiem jest i usuwać przeszkody prawdziwego poznania: nienawiść, gniew, zazdrość, pychę, aby módz radować się i działać.

Wszystkie nasze popędy i usiłowania wypływają

z konieczności naszej natury i należy je z tego stanowiska rozważać, albo też, jeśli uważamy siebie za cząstkę natury, nie mogą być zrozumiałe, bez związku z otoczeniem. Popędy, wypływające widocznie z naszej istoty, mają związek z duchem, o ile tenże odznacza się jasnem pojęciem. Jest więc najkorzystniejszem dla życia, usilnie rozum kształcić, ponieważ w nim tkwi nasze szczęście, nie będące niczem innem, jak owym pokojem umysłu, wypływającym z oglądania Boga. Rozum kształcić, nie jest to nic innego, jak uczyć się poznawać Boga, w niezmiennych prawach natury. To jest więc celem najwyższym, to najsilniejszą namiętnością, przez którą rozumny człowiek opanowuje wszystkie inne: pojmować jasno siebie i wszystko wokoło.

Affekt z którego rozwinęła się namiętnosć, przestaje być namiętnością, skoro tylko wyrobimy sobie o nim jasne pojęcie. Albowiem wszelka namiętność, to błędne pojęcie. A niema takiego affektu, o którym nie moglibyśmy uzyskać jasnego pojęcia. Jasno pojmujemy, jeśli pojmujemy w związku z wszechświatem, w myśl odwiecznej sprawiedliwości. Można się z tego nauczyć dwóch rzeczy: po pierwsze, jak bardzo człowiek może łagodzić swoje cierpienia, o ile mają swe źródło w affektach; powtóre, że cierpienie i czynność z jednego popędu wypływają.

Natura nasza jest tego rodzaju, że każdy pragnie, by inni według jego pojęć żyli. U tych którzy nie żyją rozumnie, pragnienie to staje się cierpieniem zwanem zarozumiałością. U rozumnych, żyjących duchem, staje się cnotą, przejawiającą się w czynie. Widzimy więc, że wszystkie popędy są namiętnościami, jeśli z błędnych pojęć pochodzą, — czynami, — jeśli mają swe źródło w poznaniu. — Niema więc skuteczniejszego środka, aby affekty opanowiać jak: zrozumienie tychże. Przynajmniej w granicach naszej mocy nic innego nie znamy;

albowiem potęga naszego ducha polega na tworzeniu jasnych pojęć.

Im więcej rozum pojmuje wszelkie rzeczy, jako konieczności, tem większą uzyskuje władzę nad namiętnościami, tem też mniej cierpimy. Im więcej zapatrywanie tego rodzaju wszelkie stosunki rozjaśnia, tem więcej rośnie ta potęga. Potwierdza to doświadczenie. Widzimy bowiem, że smutek z powodu straty zmniejsza się, jeśli się przekonamy, że nie mogliśmy jej w żaden sposób zapobiedz. Widzimy przecież, że nikt nie lituje się nad dzieckiem, dlatego, że nie umie mówić, chodzić, rozprawiać. Gdyby jednak ludzie na świat przychodzili, jako dojrzali, a wyjątkowo tylko, jako dzieci, toby te smutne wyjątki powszechną litość budziły.

Nim jednak dojdziemy do jasnego poznania naszych skłonności, powinniśmy ustanowić pewne zasady życia i do nich się stosować. Jedną z zasad takich np. jest, że nienawiść należy zwalczać miłością. Aby prawo to sobie uświadomić, powinniśmy pamiętać, ile szczęścia rodzaj nasz zawdzięcza miłości i że ludzie działają według niezmiennych bodźców natury; wówczas niesprawiedliwość, jaką popełniają, a którąby mogła w nas słuszny gniew obudzić, zajmie w naszej wyobraźni jedynie mały kącik.

Lecz ostrzegam, że w tem porządkowaniu myśli, powinniśmy zawsze uważać na to, co każda rzecz w sobie zawiera dobrego, aby nas do działania zawsze uczucie radości pobudzało. Jeśli kogoś pociąga np. sława, to powinien rozmyślać o dobrych stronach sławy i w jaki sposób prawdziwą sławę osiągnąć, a nie o znikomości, nadużyciu sławy i t. p., czem się jedynie słabe dusze dręczą.

Pewnem jest — wierzcie mi — że ci najbardziej pragną sławy, którzy ciągle o znikomości jej deklamują. Zubożały skąpiec nie przestaje paplać o nadużyciach i zdrożnościach bogaczów; bez wzajemności zakochany

skarży się ciągle na niestałość rodzaju żeńskiego, a obaj nie zyskują przez to nic, jedynie powiększają swoją niedolę i nie tylko okazują, w jaki to sposób jej cierpliwie znosić nie potrafią, lecz nadto zazdrosnem okiem na szczęście innych spoglądają.

Affekt nie może być przez nic innego pokonanym, jak przez affekt silniejszy. Silniejsze, są to czynne, odnoszące się do ducha. Im więcej duch pojmuje, im lepiej potrafi wszystko do jednego sprowadzić źródła, tem silniejsze będą jego uczucia (affekty). Duch ludzki może do tego doprowadzić, że cały wszechświat odnosi do idei największej, idei Boga. Z tego źródła wytryska miłość ku Bogu, to uczucie najczystsze, najlepsze i najsilniejsze ze wszystkich. W nim zawiera się wszystko inne; kto je posiądzie, pracuje w jasnem świetle i posiada broń najlepszą w pokonywaniu wszelkich namiętności. Lecz i to uczucie ma swoje źródło w poznaniu.

Im więcej poznajemy, tem bardziej zbliżamy się ku Najwyższemu; wypływa z tego najgłębsze zadowolenie ducha, jakie tylko pomyśleć można. To jest właśnie owa radość, o której powyżej wspominałem. Miłość — powiedziałem, nie jest to nic innego, jak radość, której towarzyszy wyobrażenie przyczyny. Radość, obejmująca wszystko, ponieważ Boga uznajemy za przyczynę wszystkiego, musi zrodzić w nas wieczną miłość. Pokonuje ona wszystko, ponieważ sama jest niezwalczoną.

Widzimy więc z tego jasno, na czem polega nasze zbawienie, nasze szczęście, nasza wolność: na trwałej i silnej miłości Boga. Co prawda, zapatrywania ogółu są inne. Sądzą, że są wolnymi, jeśli słuchają swoich pożądliwości; uważają, że ze swych praw muszą nieco ustąpić, jeśli się mają poddać prawom wiecznym. Nie wiedzą, że szczęście nie jest nagrodą miłości, lecz miłością samą i że nie dlatego jesteśmy szczęśliwi, że pokonujemy namiętności, lecz dlatego je pokonujemy, ponieważ jesteśmy szczęśliwi.

Powiedziałem więc wszystko, co miałem powiedzieć o władzy ducha nad namiętnościami i o wolności duszy. Wynika z tego, o ile potężniejszym jest mądry, niż głupi. Głupim świat miota, żyje on nieświadomy Boga, świata i siebie samego i ginie z chwilą, gdy przestaje cierpieć. Mądrego nie wzruszy żadna burza, świadomy Boga i odwiecznej konieczności, żyje życiem prawdziwem i działa. I jakkolwiek droga, którą wskazałem jest dość ciężką — wierzcie mi — można ją odnaleść. I rzeczywiście musi być ciężką, kiedy ją tak rzadko odnajdują. Lecz wszystko co wzniosłe, jest trudne i rzadkie.

VIII.

Pozdrowiłem moje cierpienie; było symbolem ogólnego życia; sądziłem, że widzę i czuję odwieczne rozdwojenie, przez które wszystko powstaje i trwa, w tym świecie sił niezmiernych i walk nieskończonych. Fr. v. Schlegel.

Życie człowieka i natury składa się z czynników, po sobie następujących, towarzyszących sobie wzajemnie i powodujących inne. Panuje w wszechświecie prawo równowagi, w której się przeciwieństwa rozwiązują przez to, że się wypowiadają: wieczne tętno natury, rozprowadzające życie w żyłach wszechświata. Niema w królestwie stworzenia wyższości, bez pewnych braków, zysku bez straty, wznoszenia bez upadku, niezgody bez pojednania. Taksamo w życiu człowieka, tym małym świecie, po natężeniu następuje zwolnienie, sen po czuwaniu, radość po bólu, jak wdech po wydechu. — Im silniejszy jeden z tych czynników, tem silniejsze potem wywołuje przeciwieństwo.

Pewien badacz przyrody określa zjawiska te w ten sposób: »Kto idzie za szybko, będzie wkrótce musiał iść powoli, kto w jednym dniu wykona pracę, lub dozna uczuć zbyt wiele, wyczerpany, będzie musiał o jeden dzień dłużej spoczywać. Im podniecenie wśród dnia było

bardziej nienormalne, tem sen będzie głębszy i dłuższy. Im dłużej zwalczanym bywa sen konieczny, tem głębiej wchodzi on w członki, w postaci ociążałości i osłabienia. Im silniejszem jest pewne uczucie, tem prędzej gaśnie. Im gorętsze pożądanie, tem szybcej stygnie. Im większy gniew, tem szybcej znika. Najdziksze zwierzęta, najłatwiej oswoić, a natura lwa jest zarówno skłonną do największej odwagi, jak i do największej łagodności. Im głębsza i potężniejsza jaźń, tem większy bierze udział w ogólnem życiu.«

Jeżeli te życiowe przeciwieństwa są silne i szybko po sobie następują, to życie musi się szybko zużywać. Jeżeli się znowu wyłącznie ku jednej stronie przechyla, to znika owa gra przeciwieństw, bez której nie może się utrzymać, ponieważ właśnie owa gra istotę jego stanowi.

Chodzi więc przedewszystkiem o to, by się odpowiednio wobec owych przeciwieństw zachować i za szczęśliwego można takiego człowieka uważać, który nauczył się ową walkę, grożącą utratą sił, opanować i równowagę umysłu przywrócić. Na tem właśnie polega cała dyetetyka duszy, by jedne uczucia przez drugie miarkować, lub wzmacniać. Lecz nikt nie może tego dokonać, nawet zrozumieć, jeśli siebie nie pozna.

Nie wystarczy na potrawy i napoje uważać, ruch i spokój odpowiednio mierzyć, drugą część makrobiotyki Hufelanda na pamięć umieć, lub nasze urywki, o wpływie uczuć, woli i myśli na szczęście człowieka, czytać. Żądamy więcej, żądamy, by sobie gwałt zadawać, siebie poznać, obyczajowo i intelektualnie kształcić.

I niechaj nikt nie mówi: »nie jestem zdolny do takich wysiłków, nie mam sił, do tego potrzebnych!« Każdemu daną jest dusza, która może władzę nad ciałem uzyskać; a każdy może, kto p o w i n i e n.

O potrzebie wytchnienia i zabawy po poważnej pracy, nie potrzebujemy nikogo przekonywać. Potrzeba

ta zjawia się sama, a dobroczynna natura zaprasza sama do snu po ciężkiej pracy. Najwyżej potrzebowałby przypomnienia uczony, niepomny na rozkazy natury i życia, grzebiący bez wytchnienia w pyle książek. Gdyby Mefistofeles doktorowi Faustowi żadnej innej przysługi nie wyświadczył, jak tylko tę, że mu uczony płaszcz przewietrzył, to jużby na wdzięczność zasługiwał.

Lecz z obudzeniem ma się sprawa inaczej, aniżeli z zaśnięciem. Życie pokazuje każdemu żelaznym prętem drogę. Szczęśliwy ten, kto ów pręt widzi i żelaznym krokiem za jego wskazówką zdąża i nie czeka, aż pręt ów na jego skrwawionem karku spocznie! Potrzeba do tego wysokiego stopnia kultury, lub delikatnego, przez niewielu posiadanego taktu, by w zgiełku, lub wśród użycia i zabawy odczuć potrzebę pierwiastku poważnego, ba, nawet bólu.

Quelle est — zapytywał siebie Salwady, najobyczajniejszy z nowszych poetów — — — quelle est cette mistérieuse puissance, qui fait tonjours sortir une affliction du milieu des nos joies les plus vives, comme si, en les goutant, l'homme c'était infidéle á sa mission?

Tosamo ma znaczenie dyetetyczne. Ból jest nietylko przyprawą, — jest warunkiem prawdziwie ożywiającego zadowolenia, — podobnie jak noc musi istnieć, by dzień mógł zajaśnieć i swój ożywczy wpływ roztoczyć. Natura wie zawsze, co czyni i nie daje nigdy bez miłości; różom dodała ciernie, — a ktoby nas chciał uwolnić od wszelkiego bólu, pozbawiłby nas wszelkiej radości. Ból jest zaczynem w życiu człowieka, pierwiastkiem ruchu i bez tego bodźca zgrzybielibyśmy w końcu. Małe niezadowolenie wyzwala nas nieraz z bardzo smutnego nastroju, przeciwko któremu przez długi czas żaden nie skutkował środek.

Ludzie syci, bezczynne życie wiodący, naprzód popadają w śledzienictwo,—ludzie opływający we wszystkie

dobra materyalne, przez głupców nazywani szczęśliwymi. Ukryty głęboko głos przestrogi dręczy ich, ponieważ w życiu takiem istnieje próżnia, której użycie wypełnić nie jest wstanie.

Mądry zapobiega tym dręczącym uczuciom i szuka cienia, którego i tak w męczącej pielgrzymce życia ominąć nie można. Zmierzch jest przeznaczeniem człowieka pod każdym względem. W olśniewającym blasku szczęścia, — jakoteż wśród czarnej nocy nieszczęścia czycha pokusa. Kto ją poznał, ten zamiast roztrząsać bezowocnie przyczyny złego, nietylko chętnie posłucha ostrzegającego głosu bólu, wśród zgiełku zabawy, lecz nawet sam go wywoła. To jest szczyt dyetetyki duszy, sztuki życia; trudno nań się dostać, lecz jakże błogo na nim przebywać.

Gdy książeczka niniejsza ukazała się po raz pierwszy, obudziła u niektórych pewne wątpliwości. Pewna utalentowana kobieta pytała: »Czyż nie dlatego południowe kraje są tak piękne i zdrowe, ponieważ panuje w nich wieczna wiosna? a jakże przedstawiamy sobie lepsze życie, jeśli nie jako trwałe szczęście? Czyż zapatrywanie, że ból jest koniecznym towarzyszem życia, nie jest zbyt smutnem, klasztornem? Nie! jeszcze raz, nie! Jesteśmy tu, aby się cieszyć, wzajemnie uszczęśliwiać — piękno i dobro po całej kuli ziemskiej szerzyć — oto jest zadanie ludzkości, jeśli nie ma być snem; i wszystkie pragnienia pięknych dusz muszą się spełnić, jeśli nie są szyderstwem złośliwych demonów, tylko obietnicą kochającego Boga.« —

Jakże chętnie śniłbym taksamo, lecz niestety, musimy się przebudzić i żyć w świecie takim, jakim jest w rzeczywistości, a nie w sennych marzeniach pięknej duszy. Tęsknota i przeczucie są na to człowiekowi dane, by go ku wyżynom podnosiły, a nie na to, by wyższe ku ziemskiej rzeczywistości obniżały! Gdy przejdziemy

na łono doskonalszych światów, będziemy inaczej zorganizowani; w naszym obecnym ustroju ból jest warunkiem szczęścia i najpotężniejszym bodźcem czynnego życia.

A co do wypowiedzianych życzeń polepszenia stosunków, — to kto może im łatwiej zadość uczynić, czy człowiek z niezaspokojonem życzeniem w sercu, czy też z świadomością rzeczywistości w głowie? A zresztą kto jest szczęśliwszym, czy ten, który pragnie innego świata, czy ten, który istniejący z poddaniem przyjmuje?

Prawdy te określił świetnie hr. Veri w następujących słowach: »Życie nasze polega na czynności. Ból jest to uczucie zahamowania tychże czynności; zadowolenie polega na ułatwieniu tychże czynności. Nie może jednak nastąpić ułatwienie, przyspieszenie, jeśli nie było poprzednio, chociażby nieznacznego zahamowania. Ból więc jest koniecznym warunkiem zadowolenia. Jeśli czynności życiowe nadmiernie spotęgujemy, to nadmiar wywoła zahamowanie. Umiarkowanie jest zdrowiem. Jeżeli badamy pilnie, to dostrzeżemy w sobie popęd, aby się wydobyć z obecnego położenia. Nie może to być zadowolenie z stanu obecnego; człowiek doznaje więc trwałego bólu i ten ból właśnie jest bodźcem działania.

W naszem przeznaczeniu niema nic trwalszego, jak cierpienie, a zadowolenie polega jedynie na złagodzeniu cierpienia. Jakkolwiek smutnym wydałby się ten pogląd — to jednak takim nie jest; stanowi wierny obraz naszego stanu i rozjaśnia dziwnie nasze przeznaczenie. Głębokie z poglądu tego wypływające wnioski, wyjaśniają nam tajemnice życia obyczajowego i życia natury.

Natura sama wskazuje, że prawa te, podporządkowane są wyższym celom. Ból i szczęście, to, — mówiąc po ludzku — symbole Bożych zamiarów. Bez bólu niema charakteru, bez zadowolenia niema ducha. Obowiązek jest celem, do którego wszystko dąży i w nim dopiero należy szukać zadowolenia. Przez przesyt poznaje bezmyślny — niestety zapóźno — wartość pracy, a pożądliwość wiedzie głupca do rozpaczy — rozsądnego do umiarkowania.

Nuda to całe istnienie człowieka, — bez treści, — pusta karta, na której w pocie czoła wypisuje swoje dzieje: że cierpiał, że żył. I na tem właśnie, że je wypisuje, polega jego szczęście: niechaj pisze czynami, lub słowami — będą to przerwy w cierpieniu. Nie mamy innego pojęcia o szczęściu; dość, jeśli jesteśmy szczęśliwi w tem znaczeniu.

Gdyby życie przez tego rodzaju roztrząsanie pozornie na wartości stracić miało, to zyska na znaczeniu — a na tem przecież polega jego prawdziwa wartość. Niepewnem i przemijającem jest szczęście; pewnym i wiecznym jest obowiązek. Opatrzność stworzyła ból, aby módz stworzyć pociechę i właśnie te przeciwieństwa są świadectwem wyższego przeznaczenia. Niema piękniejszego uśmiechu jak ten, który jeszcze ze łzą w oku walczy; niema wyższej i trwalszej tęsknoty, nad nigdy niezaspokojoną; lepiej nie używa nikt, jak wstrzemięźliwy, a najgłębszym symbolem naszego życia, jest krzyż otoczony różami.

Mając praktyczny cel niniejszej pracy na względzie, chodzi obecnie o to, by na podstawie poznanych praw, w danych warunkach, życie jaknajdoskonalsze osiągnąć.

Szczęście i ból są objawami najdelikatniejszej sfery człowieka t. j. czującej. Tesame prawa mają znaczenie i w sferze grubszej t. j. co do fizycznego spoczynku i ruchu, Czynność jest warunkiem życia; bo nawet samo życie nie jest niczem innem, jak czynnością. Lecz i zbyt wielka czynność, tak co do nasilenia, jak i trwania, może być dla harmonii życia zabójczą i należy ją ograniczyć. Tasama zasada

potwierdza się tak w materyalnej sferze ludzkiego organizmu, jak i w dziedzinie najwyższej twórczej myśli; po pracy umysłowej musi nastąpić odpoczynek.

Byłoby pedanteryą wymuszać w sobie tego rodzaju równowagę przy pomocy rozumu i na podstawie dyetetyki duszy, w każdej chwili życia wołać: tylko dotąd, a nie dalej! — i postępować z sobą, jak z kompasem w zegarku, który wstecz i naprzód posuwamy, jeśli zegarek zbyt powoli, lub za szybko idzie. Żaden akt świadomości, od świadomości nas nie uwolni, można jednak wywołać w sobie pewien nastrój i oddać mu się niepodzielnie.

Jest to ów niepozbawiony świadomości, a przecież na pół mimowolny stan jasnego poglądu na świat, tak bardzo sprzyjający zdrowiu, stan pośredni między wytężoną uwagą i niedbałem roztargnieniem; stan pracy i spoczynku, zwracający uwagę naszą na świat zewnętrzny, godzący nas z nim i broniący nas przed zbytniem zwracaniem uwagi na własne urojenia; stan, do którego zdolnym jest jedynie człowiek wykształcony, odczuwający przytem wskazówki subtelnych objawów życiowych; stan, który bardzo trudno określić słowami, ponieważ, jak wszystkie stany, zawiera w sobie coś mistycznego; stan ten nazywa głęboki myśliciel Schelver świętym instynktem życia i w następujący sposób określa: »Niechaj człowiek zapyta swego własnego doświadczenia, gdzie i kiedy doznał pełnego szczęścia. Z wszelką pewnością tam, gdzie porwany w koło życia, brał udział w ogólnej pracy. Wówczas zaledwie należał do siebie samego, zanurzył się cały w szczęściu życia, a jedynem uczuciem było ciche wzruszenie, niepojmującego samego siebie serca. Dzieła pracownika takiego pochodzą z głębi istoty, jak kwiaty i owoce z rośliny; nie sprawiają mu żadnej trudności, są naturalne, łatwe, codzienne! Tworząc, był szczęśliwym.

Czyż nie wiemy, że ten, kto z gorączkowym pospiechem przedmioty chwyta i zachować pragnie, w tejże samej chwili znalezione poprzednio gubi? Gorączkowo chwyta tam, gdzie wszystko jest dostępne i tylko nań oczekuje. Niechże spokojnie podejmie, a otworzą się przed nim bramy świata. Dziecko ma tak obszerną pamięć, ponieważ spokojnie przechodzi obok świata.

Dlatego to w poważniejszym wieku powraca spokój, jeżeli gorączkowa wola ulegnie umiarkowaniu. Z rozdwojenia między pożądaniem, a przesytem, powraca człowiek do owego świętego instynktu życia. Z pewnością najważniejszem zadaniem sztuki życia, a temsamem dyetetyki duszy jest, aby zawsze trzeźwo zdawać sobie sprawę z własnego stanu, lecz nie zwracać ustawicznie trwożliwej uwagi na siebie, a pomimo to wszelkie obce wpływy asymilować i wśród ciągłych przemian zawsze pozostawać sobą. Kto to osiągnął, ten jest sam dla siebie wszystkiem — nauczycielem, obrońcą, lekarzem.

Wszelkie życie zachowuje rytm pewien. Jak nasz chód polega na zachowaniu równowagi, wsród ciągłego padania, taksamo harmonijny postęp polega na pięknej równowadze, zmieniających się przeciwieństw, którą łatwiej osięgnąć ćwicząc siły, aniżeli rozmyślając. A gdy człowiek pochwyci chwilę, w której nie odczuwa osobno żadnego organu, jedynie wolność działania, jako ogólny wyraz własnej istoty, wówczas jest w całem tego słowa znaczeniu zdrowym. Czuć żołądek, znaczy: popsuć go sobie; żadnej części organizmu silniej, niż inne nie odczuwać: to jest zdrowie.

IX.

Przekleństwem życia są drobnostki. Małe troski dnia wyczerpują nas. Dlatego podniecajcie boską cząstkę waszej natury: skłonność ku wzniosłemu!
Bulwer.

Rozdział osobny musimy poświęcić najgłupszej i najsmutniejszej pladze ludzkości: śledziennictwu (hypochondryi) Rozsądek, etyka, dowcip, a nawet religia starały się w najróżnorodniejszy sposób temu demonowi życie ukrócić, — lecz on, brat mleczny troski, która, jak wiadomo, przez dziurkę od klucza przechodzi, przybrał się w togę mądrości i nikt nie chce być tak głupim, by go odprawić, maskę zeń zerwać i musimy przyznać, że i na nas swych krwawych szponów wybróbował. Przeklinaliśmy go i nazywali egoizmem; lecz to go nie wzrusza, wie bowiem, że według współczesnych pojęć, egoizm to uduchowienie i wolnomyślność. Byłoby najlepiej wykazać, że jest niczem i takie właśnie mamy zamiary.

»Gdy człowiek o swoim ciele rozmyśla, czuje się zazwyczaj chorym. Chorujemy wszyscy na życie.« Oto są słowa określające śledziennictwo, o którem właśnie mam mówić. Bo jest jeszcze jeden rodzaj, który tylko lekarz leczyć powinien. O pierwszem nie wystarczy powiedzieć, że jest imaginacyą choroby. Nie potrzeba sobie

jej wyobrażać, opiera się ona zawsze na rzeczywistości; wszak my wszyscy pod słońcem tylko względnie jesteśmy zdrowi; każdy ma drogę, na której umrze — wyrysowaną i trzeba tylko wgłąb siebie spojrzeć a dojrzymy ją przez szkła, nawet połowicznej wiedzy.

Jak długo jesteśmy na tyle zdrowi, że możemy swoje codzienne zadania pełnić, to jest naszem obowiązkiem, tak obywatelskim, jak i dyetetycznym, na ciało uwagi nie zwracać. Sam ból jest niczem i staje się czemś jedynie wówczas, jeżeli go uznamy. Powinniśmy się wstydzić, zajmować się nim, pieścić się z nim, tuczyć go, aż w końcu uzyskuje nad nami całkowitą władzą. Staje się jedynie wówczas wielkim, jeśli sami jesteśmy mali.

Któżby mógł sobie przedstawić np. Themistoklesa, lub Regulusa, oglądającego w zwierciadle swój język i obmacującego tętno? Ba, przywołujemy nawet na pomoc trwogę, źródło tej choroby i chcemy ją w ten sposób uleczyć. Czy jest wstanie pomódz, czy raczej nie zaszkodzi? Nic na świecie tak prędko nie sprowadza starości jak ciągła obawa tejże.

Już przed kilku wiekami wymienił mądry Piotr Attar, pośród innych sposobów skrócenia życia, także ciągłą myśl o grobie. Śledziennik umiera ciągle, z obawy przez śmiercią. Oto właśnie owi nędzni nieszczęśliwcy, którymi nawet lekarz pogardzać musi; oto owi wieczni kandydaci medycyny, wczytujący się w historye choroby, wypisujący z książek recepty, z których jednemu, znany nieprzyjaciel blagi M. Herz powiedział: »Kochany przyjacielu! Jeszcze kiedy umrzesz na błąd drukarski.«

Są to tego rodzaju ludzie, których boski Platon z swojej rzeczypospolitej wypędził — a więc już w owych czasach dobrze byli znani. »Uciekać się do sztuki lekarskiej, — mówi jego Sokrates - Silenos — nie z powodu ran, lub nieuniknionych chorób, lecz z powodu

stanu, wywołanego próżniaczem i hulaszczem życiem, czyż nie jest hańbą?

Jeżeli zachoruje rzemieślnik, to żąda od lekarza, by go jaknajprędzej od choroby uwolnił. Gdyby mu zapisał długotrwałe zabiegi lecznicze, powiedziałby zaraz, że, niema czasu tak długo chorować i zaniedbywać zawodowej pracy. Bywaj zdrów! zawołałby do lekarza, powróciłby do pracy i najczęściej, bez lekarstw odzyskałby zdrowie. A gdyby siły nie dopisały, pożegnałby się z życiem i swoim nędznym stanem.

Tak postąpiłby rzemieślnik. A czy ludzie wyższych stanów mają gorzej myśleć? Na Jowisza! Nic nie obniża tak życia, jak owa przesadna troskliwość o swoje ciało. Utrudnia gospodarstwo domowe, działalność wojownika, burmistrza, obywatela. Czyni niezdolnym do pojmowania i namysłu, ponieważ wiecznie śni o cierpieniach, samowolnie wymyślonych; zawsze i wszędzie uniemożliwia pełne, szczęśliwe życie.

Bohaterami byli ci, których Eskulap z ran w walce otrzymanych leczył; nie starał się nigdy ludziom, skarżącym się wiecznie na dolegliwości, przedłużać długi i nędzny żywot i umożliwiać im w ten sposób spłodzenie nędznego, jak oni potomstwa. O człowieku chorym dziedzicznie, lub z powodu nadużyć własnych, sądził, że życie jego, ani dla niego samego, ani dla jego współobywateli nie miało wartości; że sztuka lekarska nie jest dla takich przeznaczoną, nawet gdyby byli bogatsi, niż król Midas.« Jakkolwiek nam prawnukom pojęcie tego rodzaju, wydaje się zanadto przestarzałe, — to jednak i dla nas niejedna z nich wypływa nauka.

Inny rodzaj śledziennictwa, o którym tu wspominamy, każdy rozumny uzna za chorobę i pomoc lekarską zaleci, hypochondryi jednak, o której tu mówimy, nie uważamy za chorobę.

Kant, jakkolwiek sam jej ulegał, był tegosamego

zdania i uważał za nierozsądnych, ludzi, którzy śledziennictwo tego rodzaju, za rzeczywistą chorobę uważali. Jeśli go napadły grymasy, to pytał się przedewszystkiem, czy miały przyczynę. Jeśli nie wykrył żadnej, lub jeżeli widział, że usiłowania jego byłyby już nadaremne, to przechodził nad nimi do porządku dziennego t. zn. pozostawiał je na swojem miejscu, jakgdyby go wcale nie obchodziły i zwracał swoją uwagę na dokonywaną pracę. My z naszej strony pochwalamy wzupełności jego postępowanie; wiemy, że miał dobre wyniki; albowiem Arystoteles ten, z Królewca, pomimo słabe siły fizyczne, późnego wieku doczekał.

Lichtenberg wyraził się o tego rodzaju potworach w ten sposób: »Są groźne choroby, na które można umrzeć; są inne, jakkolwiek nie śmiertelne, to jednak namacalne i odrazu dające się dostrzedz, wreszcie są takie, które bez mikroskopu zaledwie można stwierdzić, — a mikroskopem tym jest — śledziennictwo. Gdyby ludzie dołożyli starań, by wszystkie choroby przez mikroskop badać, to mieliby to zadowolenie, że chorowaliby codziennie.« —

Szczególnie częstem jest wyobrażenie, że się jest chorym na suchoty, podsycane przez sentymentalne opisy płytkich romansów i nowelek. Już przed kilkudziesięciu laty uważał Weikard za stosowne, wprowadzić nowy rodzaj choroby umysłowej t. zw. »wyimaginowane wycieńczenie.« Suchotnik kaszle, lecz nie każdy kaszlący jest suchotnikiem; tosamo dotyczy wszelkich innych objawów chorobowych. Ocenę ich pozostawmy lekarzowi! Dla nieznawcy nie mają znaczenia.

Śledziennika leczy niejednokrotnie prawdziwa choroba, bo wówczas ocenia on swój stan poprzedni przez porównanie. Jakkolwiek stan ten nazwiemy: słabością, imaginacyą, lenistwem, głupotą, egoizmem, chorobą początkiem obłędu, — zawsze praca pozostanie owym

aniołem. który ognistym mieczem broni mu wstępu do raju, zamieszkałego przez ludzi, którzy pozostali wierni pracy i obowiązkom. Odpoczynek służy i należy się jedynie wówczas, gdy się go rzeczywiście potrzebuje. A ponieważ tego rodzaju śledziennicy, którym nic nie brakuje, nie budzą wcale i nie zasługują na litość, dlatego sądzę, że należy ich uważać raczej za ludzi niegrzecznych i jako takich, ku ich zawstydzeniu, z pożycia towarzyskiego wykluczyć.

Byłoby to może dla ich własnego dobra środkiem zbawienniejszym, niż wszystkie rozprawy. Dajcie im to odczuć na każdym kroku, ku ich własnemu dobru; jeżeli społeczeństwo ma prawo niekiedy piętnować, to i w tych przypadkach także. Słusznie mówią, że śledziennik natychmiast odzyskuje zdrowie, gdy mu życie dobrze dokuczy. Chciałbym widzieć człowieka wykształconego, łączącego w pełnej harmonii pracę i odpoczynek — a pomimo to śledziennika.

Trzy skłonności usposabiają przedewszystkiem do śledziennictwa, a znać je powinien każdy lekarz, o ile nie jest tylko przepisywaczem recept: Egoizm, lenistwo, pedantyzm. O dwóch pierwszych mówiliśmy już poprzednio, lecz o ostatnim mamy zazwyczaj błędne pojęcie; przypisują go nieraz temu, który tej wady nie posiada, a zaprzeczają u rzeczywistych pedantów. Pedantyzm, to nie punktualność i porządek, w których rzadko można przesadzić; jest nim ów d u c h m a ł o s t k o w o ś c i, który poświęca cele dla środków, — niewolniczo konwencyonalnych bożków. Nie cichy uczony, zaniedbujący gorsze towarzystwo świata, dla lepszego — swoich książek, lecz taki uczony, dla którego więcej znaczy litera, niż świat ducha; dla takiego, znaczenie mają tylko wydania Arystotelesa, a nie to, co Arystoteles chciał i myślał; jedynie wypadki wieków przeszłych, a nie znaczenie, nie cel, do którego dążyły. A przedewszystkiem ów głupiec w salonie, dla którego rozkosz życia stanowią ton, formy, moda, te wszystkie małostki, które głupota przyzwyczajenia, z dziedziny koniecznych i przyjemnych środków towarzyskiego pożycia, podniosła do godności samoistych celów — ten jest prawdziwie najśmieszniejszym pedantem. Zabawka jest dla niego poważnym celem, a rzeczy najpoważniejsze — zabawką.

Związek pedantyzmu z śledziennictwem jest jasny. Cóż bowiem może być bardziej małostkowego, jak nieznaczne niedomagania, które śledziennik wiecznie przeżuwa, z pominięciem lepszych pierwiastków własnej istoty? Możnaby śledziennictwo w pewnem znaczeniu nazwać próżnością. I to głupie, grymaśne grzebanie w sobie samem, wiedzie do duchowej śmierci w tymsamym stopniu, w jakim usiłuje z dziecinną trwogą uciekać od obrazu śmierci cielesnej. Lecz znajduje w słabości swej upodobanie, a nawet znalazło w obecnym wieku wydelikacenia upiększającą nazwę.

Niejednokrotnie wspominają o melancholii sławnych mężów. Camoens, Tasso, Young, Lord Byron byli smutni.

Lecz dajmy im pokój; stan swój opiewali sami; lecz o współczesnej poezyi musimy wspomnieć. Nie będziemy mówić o wielkich autorach, lecz o chorobliwych stanach. Powiedzmy wprost: śledziennictwo bezduszne, zgryźliwe śledziennictwo, jest mamką nowoczesnej literatury i wkrótce dla słusznej oceny naszych najmłodszych poetów będziemy potrzebowali lekarza, a nie krytyka.

Młody człowiek, bez doświadczenia, bez głębszej nauki, bez określonego kierunku, bez sił do pracy, naraz zdaje sobie sprawę z swego nędznego bytu. Czyta nowelki, uczęszcza do teatru, porównuje się z poetami i bohaterami i klei wiersze. Nagle przychodzi do przekonania, że jego pożałowania godny stan nudy jest właściwie

bezdenną głębią, niezaspokojoną tęsknotą. Sięga do morza melancholijnych frazesów, pozostawionych nam od wieków, kąpie się w nim i przegląda; Camoens i Byron są współtowarzyszami jego cierpień; tylko, że jego treny są o wiele ciekawsze, bo późniejsze.

W ten sposób spędza swoją młodość, — a gdy mu życie, które zaniedbał, prawdziwie dokuczy, wówczas następuje smutny koniec. Nie znając ani świata, ani siebie samego, ucieka napróżno do swoich obrazów poetycznych; nie mogą go one jednak pocieszyć. Ginie wraz z swoimi poetyckimi wspaniałościami.

Tak dzieje się zawsze z nieutalentowanym; lecz i prawdziwie uzdolnionego spotyka zazwyczaj los wcale nie lepszy, — nawet gorszy. Ten dopiero gubi się prawdziwie w bezdennych przepaściach swej jaźni; sądzi, że tworzy, tymczasem grzebie jako śledziennik, — i wytwarza w sobie rzeczywiście ową największą chorobę wewnętrznego rozdwojenia, którą tamten jedynie udawał.

Tacy poeci pociągają za sobą publiczność — a ponieważ obecnie wszyscy literaturę opiewają i o niej mówią, — to jest zrozumiałem, jak byłoby koniecznem te sprawy literackie w dyetetyce omówić, jeżeli mamy chociaż część publiczności od śledziennictwa uratować. Ponieważ więc małą mamy nadzieję, aby owi nowocześni Young'owie i Byronowie dali się przekonać, więc niechże sobie nadal jęczą. My chcemy żyć i potrzeba nam odwagi, a nie zwątpienia. Hippel mówi: »Nic niema pewniejszego, jak to, że nicpoń, jeśli umie czytać, to już ma mniej o jedną miarkę bezczelności; jeśli śpiewa, brak mu dwóch miarek«.

Myśmy lekturę również do tych środków zaliczyli, które są wstanie nasze wewnętrzne życie, a temsamem i zewnętrzne w zdrowiu i świeżości utrzymać; obok pracy, która jest w tym względzie alfą i omegą, zwłaszcza dla powyżej wspomnianych kandydatów hypochondryi istnieje parę innych środków, o których poniżej pomówimy.

X.

Maudits poltrons! pourquoi n'avez-vous pas le courage d'être vous-mêmes? vous seriez mille fois mieux. Point de graces, point d'onction, sans le naturel! rien de ferme aussi, rien d'imposant.
Neker.

Najważniejsze lekarstwo przeciwko wszelkim dolegliwościom, a zarazem środki zapobiegawcze to: — Prawda i natura. Nawet gdybyśmy chcieli, nie możemy wieść życia wolnego, czystego; albowiem otacza nas zewsząd jedno, jedyne, wielkie, ogólne kłamstwo, kłamstwo towarzyskiego obcowania. Jest to przymus narzucony z zewnątrz, wobec którego jesteśmy bezsilni, ba, który wymusza na nas pewne poważanie. Lecz dodawać do niego dobrowolnie jeszcze przymus wewnętrzny — to już jest głupstwo, — zdolne powoli podkopać nasze duchowe i cielesne zdrowie. Jest tylko jedna obyczajność, a tą jest prawda; tak jak jedno zepsucie, kłamstwo. Tam jest życie i zdrowie, tu zgnilizna. Ciągle kłamstwo toczy i żre, jak ukryta trucizna; gwałt zadawany najistotniejszym siłom wewnętrznym.

Nigdy sztuki tej tak daleko nie doprowadzono, jak w naszych czasach, a w wyrafinowaniu naszych powikłanych stosunków widzimy wykształcenie, którem się chlubimy, podobnie jak głupia mieszczka wybladłą

twarzą. Taksamo chwali sobie nieuleczalny chory pomniejszenie cierpień, sądząc, że choroba znika. Nadzieja i zadowolenie rozjaśniają jego oblicze i przez gorzką ironię powiększają ból jego ukochanych i lekarzy, którzy lepiej wiedzą, co mu grozi. To jest obraz naszego świata. Nikt nie ma odwagi być sobą samym; a przecież wszelkie zdrowie polega na utrzymaniu swojego »ja« wobec wszelkich szkodliwych sił zewnętrznych.

Ludzie myślący nie zapoznają niebezpieczeństwa. »Wasze zbawienie, wołają — jest w prawdzie. Bądźcie prawdziwi w każdem drgnieniu!« Tosamo wpajają lekarze. Przez całe życie odgrywać rolę, — a w końcu życia należałoby wobec tego, jak głupi August zawołać: klaskajcie — musi w końcu znużyć. Hufeland porównuje stan ten z ciągłą walką duszy, z wyniszczającą nerwową gorączką. I czemuż poddajemy się jej? czyż nie jest daleko wygodniej być prawdziwym? czy potrzeba na to tak wielkiego wysiłku, aby okazywać się takim, jakim się jest w rzeczywistości?

Mężom mówię: niema siły bez prawdy; kobietom: niema wdzięku bez prawdy. A jeśli mam zdradzić tajemnicę, którą tak trudno odgadnąć, jak sztukę z jajkiem Kolumba, to wiedzcie, że to, co jako genialność podziwiacie nie jest niczem innem, jak — prawdą. Każdy okazuje się oryginalnym, kto pisząc, zamiast o radę pytać książki, zapytuje siebie i rzetelnie odpowiada. Przelewa na papier myśli, których mu najuczeńsi zazdroszczą, i zkąd je wziął, nie wiedzą. Zaprawdę, bylibyśmy lepszymi pisarzami, gdybyśmy byli prawdziwymi.

Jesteśmy niczem, ponieważ toczy nas choroba, ponieważ jesteśmy fałszywymi. Wstyd i żal, to następstwa, które nas nieomylnie czekają. Od śmierci tego rodzaju może nas jedynie odwaga wybawić; odwaga — aby siebie i innych nie okłamywać, — odwaga, aby być tem, czem się jest. Swoje szczęście mieć w sobie..... czyż istnieje inne szczęście!? Zawsze i wszędzie myśl udziela tematu do rozmowy z sobą, siła twórcza obrazów, życie uczuć, dla czystej woli!

Któż nas jednak wyratuje z kłamstwa, które nas otacza z zewnątrz? Umiłowanie natury! Ona dostarcza nam pierwiastków, z których powstaje najgłębsza, najsubtelniejsza częstka naszej istoty. Jeśli delikatna roślinka, którą duszę naszą nazywamy, poczyna wiednąć wśród szkodliwego otoczenia, to przesadźcie ją do leśnej samotni, a odżyje na nowo. Najrozpustniejszy epikurejczyk przychodzi w końcu do przekonania, że najwyższe rozkosze są te, które spokoju duszy nie mącą. A jakież to są rozkosze? Znam tylko dwie: oglądanie ducha i natury. Budzą one przeczucie tajemniczych głębi. Mówcie, co chcecie na korzyść towarzystwa; uczy ono obowiązku, lecz szczęście zapewnia nam tylko samotność.

Wzrok sięgający w niezmierzone przestrzenie nieba, lub rozkoszujący się pięknością różnobarwnej ziemi od wraca się ze wstrętem od hałaśliwego jarmarku, który go przytępia i mąci. Natura budzi wielkie myśli, a małe »ja« poznaje siebie, jako atom, a przecież ogląda nieskończoność i dostrzegając harmonię całości, cieszy się z życia. Niewzruszone prawa natury uczą nas sprawiedliwości; kocha ona, nawet wówczas, gdy niszczy; tylko w niej jest prawda, spokój, zdrowie. Przebywanie na łonie natury ma w sobie coś czarodziejskiego: przybliża ukochane, a usuwa wstrętne.

Wszystkie zdrowe dusze wyrastają na łonie takich uczuć i wymawiają imię natury zawsze z czcią głęboką; pochylają głowy, jakgdyby z świętymi, przed imieniem Najświętszego. Przyrodnicy żyją najdłużej. Jak głębokie badanie natury, jeśli ma wydać prawdziwe objawienie, wymaga umysłów młodych, tak odwrotnie, powraca młodość tym, którzy się badaniu natury szczerze poświęcają. W rzeczywistości każde usiłowanie ducha jest

badaniem natury, a człowiek, idący za jej głosem, łatwo dostrzeże, że jego uczucie dla tej harmonii nie jest niczem, jak właśnie samą harmonią, której duch jego cząstkę stanowi. Piękność natury odczuwa nawet dziecko, nawet człowiek dziki. Uczucie to złożone w każdej piersi, przyczynia się do tego, by każde stworzenie zadanie swoje wypełniło i w tem szczęście swoje znalazło. W ten sposób spełnia się pierwszy i najważniejszy cel stworzenia.

Niewysłowione szczęście wypływa z tego rodzaju zapatrywań, jakgdyby z nich tajemny strumień ożywczych sił wytryskał. Kto tego nie doświadczył, będzie to wszystko za frazesy uważać; lecz kto w tym kierunku podejmie usiłowania, ten zrozumie, dlaczego zapatrywania te uważamy za podstawę dyetetyki duszy. Matka ziemia wzmacnia i ożywia każdego, kto się do niej z miłością zwraca. Natura potwierdza odrębność każdej istoty (na czem właśnie polega zdrowie); nie wznieca żadnych namiętności, — przeciwnie — wobec niej stają się śmieszne i znikome; w ten sposób zapobiega chorobom duszy. Wychowuje powoli i nieznacznie, lecz pewnie i stale; a czemże jest wszelka dyetetyka duszy, jak nie drugiem wychowaniem?

Obcowanie z naturą działa na całego człowieka, na wszystkie jego organy; wypełnia jego wyobraźnię, wzmacnia i hartuje wolę; jej majestat kształci; jej wielkie, proste, w nieskończoność sięgające dzieła, wzniecają zdrowe, ożywcze myśli; wspaniała harmonia utrzymuje w równowadze; piękność rozrzucona hojną dłonią spędza małostkowe troski z czoła śledziennika. Jej wielkość powoduje, że nasze uczucia, myśli, pożądania giną wreszcie w oglądaniu nieskończoności, wiodącej nas wprost ku Najwyższej, Odwiecznej Potędze; prowadzi w ramiona religii, która pojęta głęboko i w życiu zastosowana jest czemś ostatecznem i najwyższem, co człowiek osiągnąć może.

Tutaj znowu okazuje się, że wszelkie usiłowania obyczajowe i intelektualne, filozofia, sztuka, moralność, społeczne wykształcenie i dyetetyka duszy, chcąc nie chcąc, ku jednemu celowi zmierzają. Myślą tą powinniśmy się przejąć; nie powinno to nas jednak powstrzymywać, by w życiu zawsze z całem poświęceniem oddawać się szczupłemu, nam właściwemu zakresowi działania i jak rolnik swoje szczupłe dziedzictwo zawsze na nowo uprawiać, a w końcu wszystkie te małe sfery złączą się w jedną wielką harmonijną całość, przedstawiającą obraz świata. In singulis et minimis salus mundi.

Kończąc ten rozdział, chciałbym wskazać czytelnikowi książkę, którą — zdawałoby się — napisała sama prawda, sama natura i religia; myślę o: »Marka Aureliusa rozmyślaniach«. Zresztą ograniczymy się w następnym rozdziale ujęciem naszej dyetetyki duszy w kilka zasad, których połowa dałaby dość pracy czytelnikowi, jak i pisarzowi, na całe życie. A może nawet pracy tej byłoby za dużo!

XI.

Bądź panem siebie i dobrej myśli,
tak w dobrych, jak i złych czasach.
Marek Aurelius I. 15.

Najważniejszym, nieodzownym warunkiem, by duch osiągnął władzę nad ciałem i w ten sposób zapewnił mu całość i energię żywotną, jest: wiara w możliwość tego rodzaju władzy. Teorya usiłuje możliwość tego rodzaju wykazać, badając, w jaki sposób tajemnice te można wytłumaczyć; — nam jednak wydawało się praktyczniejszem, możliwości dowieść wykazaniem, że się takie cudy w rzeczywistości w oczach naszych dzieją. Oprócz przykładów dawniejszych przytoczymy poniżej kilka nowych.

Mead opowiada o pewnej pannie, która po długiej chorobie, połączonej z ogólnem wycieńczeniem i puchliną, przez stałe zwrócenie myśli na jeden przedmiot, zdrowie odzyskała. Opowiada o innej, będącej w stanie zupełnego wyczerpania. której wróciła zdrowie wstrząsająca myśl, o wiekuistej karze, za przeszłe niegodne życie. Conringa opuściła natychmiast gorączka, skoro przybył do niego Meibon, na uczoną pogawędkę.

Gdyby ktoś sądził, że zdarzenia te są owocem przypadku, to można znaleść w nieocenionem dziele Herza wiele innych, w których podobny skutek uwieńczył

zamiary lekarza. Jeżeli z początku moich rozmyślań przypisałem duszy przynajmniej pośrednią władzę nad śmiercią i życiem, to obecnie poprę to opisem najdziwniejszego zdarzenia, opisanego w austryackich dziennikach lekarskich (XIV—4) przez Dra Cheynego.

»Colonel Townshend kładł się według upodobania na plecy i leżał cicho. Dr. Cheyne brał go za rękę i czuł, jak tętno powoli znikało, a lusterko trzymane przed ustami nie wykazywało żadnego oddechu — tak, że przerażony lekarz sądził, że żart źle się skończy. Po upływie pół godziny bicie serca powoli powracało i Colonel bawił się z towarzystwem, jak dawniej.

Jeżeli człowiek wykształci się i przyzwyczai do wiary w potęgę ducha, to dojść może do tego, że sam dla siebie staje się przedmiotem. A zadanie to jest o wiele trudniejsze, niżby się zdawać mogło. Kto ciągle zwraca uwagę na najmniejsze niedomagania, ten jest dręczycielem samego siebie, jeśli nie głupcem, — kto nie zwraca uwagi na siebie, ten nigdy nie uzyska władzy nad sobą. Lecz uwaga ta powinna być zaprawiona zdrowym, wesołym samokrytycyzmem.

Jeżeli badamy siebie nieuprzedzeni i wolni od naukowych przesądów — to rozróżniamy w sobie coś, co czuje i obrazy tworzy, coś, co chce i coś, co myśli. Trzymaliśmy się tego podziału i doszliśmy do następujących wskazań: wyobrażenia skłaniajmy zawsze ku pięknu; uczucia odżywiajmy tem, co wzniosłe i radosne; kształćmy oba te pierwiastki przy pomocy sztuk pięknych. Wzmacniajmy, oczyszczajmy i uszlachetniajmy wolę i kształćmy ją przez prawdziwą, zdrową moralność.

Panowanie nad sobą, to jest owa wieczna, wielka nauka, głoszona przez życie, obowiązek i dyetetykę duszy. Narzędziem jest: słowo, w cichości dane sobie samemu, że się wytrwa na drodze prawdy. Kto chce pozostać duchowo i cieleśnie zdrowym, musi powziąć po-

stanowienie, że będzie nad sobą panować, i — postanowieniu temu pozostać wiernym przez całe życie; i jakkolwiek z początku popada się niejednokrotnie w dawne błędy, — to przecież zawsze ponawiane silne postanowienie ćwiczy i wzmacnia wolę i w końcu osiąga zupełne zwycięztwo.

Zażądajmy więc od siebie tego słowa, bez zwłoki, bez odwołania, stanowczo. Chwiejności należy przeciwstawić to nowe, przez samego siebie wytworzone »ja«. Skupienie i silne postanowienie niech zastąpi dawną chwiejność i roztargnienie. Kto jest dzieckiem przyzwyczajenia, ten niech się przemocą oderwie od tej »ordynarnej mamki wszystkich«; a kto jest zabawką danej chwili, niech się przyzwyczai do kierunku właściwego.

Należy rozwijać w sobie siłę myśli; i rozumowi należy nadać właściwy kierunek. Czem w dziedzinie woli było panowanie nad sobą, tem w dziedzinie rozumu poznanie siebie samego. Niechaj każdy powtarza piękną modlitwę: »o czyste serce i wielkie myśli!«

Spokój wewnętrzny i zewnętrzny jest pierwszem i nieodzownem lekarstwem na wszelkie ludzkie dolegliwości; w najczęstszych przypadkach wystarczy w zupełności do wyleczenia, w innych ułatwia działanie właściwych środków, we wszystkich stanowi nieoceniony środek zapobiegawczy. Spokój ten jednak jest siostrą ducha. Ze wszystkich nauk najpewniej stwarza go badanie natury — które z punktu widzenia dyetetyki duszy, jest o wiele bardziej wskazanem, aniżeli np. historya, która budzi w nas tak często uczucia przykre, a nawet namiętności. Temperament należy doprowadzić do równowagi przez podjęcie odpowiedniej pracy: przy biernym, pracy praktycznej, przy czynnym — umysłowej.

Namiętności nie należy zabijać, bobyśmy przez to zniszczyli tajemnicze zawiązki, siły popędowej życia i zdrowia; nauczmy się tylko je wzajemnie równoważyć, opanowywać, łagodzić. Czynne niech działają, ubezwładniające należy usuwać. Odwaga, radość i nadzieja: oto potrójna gwiazda, która powinna nas prowadzić.

Wychowujmy się sami przez odpowiedni nastrój i kierunek skłonności, albowiem przez skłonności sam Bóg nas wychowuje; a dyetetyka duszy nie jest przecież niczem innem, jak wykształceniem ciała przez duszę! Nastrój ten bywa osiągany przez zmianę uczuć — podstawę dyetetyki. Ból i radość, napięcie i spokój potrafi mędrzec przez wzajemne działanie tłumić i wzmacniać, jak malarz barwy; i tego rzadko trucizna wewnętrznej choroby owionie, kto do tego doprowadził, że w celach zapobiegawczych, w pewnych godzinach, dobrowolnie przywołuje boginie powagi, bolesnych wspomnień, nawet troski.

Tu należałoby także wspomnieć o owych wahaniach, którym ulega nasz organizm przez swój związek z światem, przez zmianę dni i godzin. Należy baczną zwrócić uwagę, jaki nastrój budzi poranek, południe, wieczór i jakiego nastroju wymagają. Tych parę słów, mimochodem rzuconych, niech pobudzi czytelników do odpowiednich rozważań.

Kto wreszcie uległ straszliwemu demonowi hypochondryi, temu udzielilibyśmy jednej rady: odwrócić mętny wzrok od swojej nędznej, udręczonej osoby i spojrzeć na nieskończone widowisko cierpiącej i radującej się ludzkości, — i przez współudział z całością, albo o własnych cierpieniach zapomnieć, albo przynajmniej na współczucie innych zasłużyć. Zadanie o wiele łatwiejsze, niżby się mogło wydawać zblazowanemu samolubowi.

Albowiem czyż nie jest to — jak się wyraził pewien poeta lekarz — nasz własny stan, jeśli odczuwamy cudzy? I rzeczywiście: w wiecznie odradzającej się naturze niechaj szuka nieszczęśnik lekarstwa, którego ona nikomu

nie odmawia; w niezmiernej grze ludzkich charakterów i losów niechaj uczy się równowagi, dla której sam jest stworzony. A jeśli już doszedł do tego poznania, to ostatecznym celem jego niech będzie: Być sobą samym, — czystym, i prawdziwym, jak niesfałszowane, przez Boga wypowiedziane, słowo. Albowiem, zdrowie to nic innego jak piękność, obyczajność i prawda.

Jesteśmy więc znowu tam zkądeśmy wyszli i gdzieśmy skończyli; i na tem polu przemierzyliśmy zwykły krąg ludzkich zapatrywań, a ożywiające uczucia wewnętrznego zaufania i jasności, z jakimi pisaliśmy te karty, oby wam towarzyszyły ku szczęściu i powodzeniu.